

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт физики, технологии и экономики
Кафедра технологии и экономики

**Методика обучения школьников здоровьесбережению на уроках
технологии (на примере раздела «Кулинария»)**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой технологии и
экономики: О. А. Чикова

дата подпись

Руководитель ОПОП:
Чикова О. А.

Подпись

Исполнитель:
Делло Ольга Леонидовна
студентка группы БТ-41
очного отделения

дата подпись

Научный руководитель:
Чикова Ольга Анатольевна,
зав. кафедрой технологии и
экономики, доктор физико-
математических наук

дата подпись

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	7
1.1. Роль системы образования в сохранении здоровья школьников.....	7
1.2. Здоровьесбережение школьников в процессе обучения технологии.....	13
1.3. Изучение раздела кулинария, как один из основных путей здоровьесбережения школьника.....	16
Глава 2. МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ РАЗДЕЛА «КУЛИНАРИЯ»).....	19
2.1. Формы, средства и методы обучения школьников основам здоровьесбережения на уроках технологии в школе.....	19
2.2. Учебно-тематический план, конспекты уроков и рабочая тетрадь по учебному разделу «Кулинария».....	21
2.3. Методические рекомендации по организации учебно-познавательной деятельности учащихся.....	49
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА, АНАЛИЗ ЕЁ РЕЗУЛЬТАТОВ	51
3.1. Содержание условий проведения опытно-поисковой работы.....	51
3.2. Методика педагогических измерений.....	62
3.3. Результаты опытно-поисковой работы. Методические рекомендации по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в школе.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	70
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	77

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ Д.....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж.....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ И.....	91

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире решающим фактором экономического, политического и социального развития страны является сохранение здоровья людей, и, прежде всего, здоровья подрастающего поколения. Для многих государств воспитание здорового образа жизни является важнейшей составной частью идеологической и воспитательной работы с молодежью.

Вопросы здоровьесбережения учащихся стали особенно актуальны в наш XXI век. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу у специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье обучающихся ухудшается в сравнении с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наибольшее увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования [14].

Актуальность данной проблемы позволила сформулировать тему и определить **цель выпускной квалификационной работы:**

разработать методику обучения школьников здоровьесбережению на уроках технологии (на примере раздела «Кулинария»)). В рамках выполнения работы решались следующие **задачи:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме «Организация здоровьесбережения школьников».
2. Выявить уровень знаний современных школьников о составляющих здорового образа жизни и, в частности, о правильном питании.
3. Рассмотреть роль учебного предмета «Технология» в сохранении здоровья учащихся.
4. Разработать учебно-тематический план раздела «Кулинария» курса «Технология».

5. Разработать фрагменты плана-конспекта урока технологии (раздел «Кулинария»), направленные на здоровьесбережение школьников.

6. Разработать рабочую тетрадь по технологии, направленную на закрепление материала о сохранении здоровья.

7. Выявить эффективность предложенной методики по здоровьесбережению школьников.

Объектом данного исследования является процесс обучения технологии в школе.

Предмет исследования: здоровьесбережение школьников при изучении технологии.

В исследовании подняты следующие проблемы:

1. В учебниках и программах по технологии информация здоровьесберегающего характера представлена поверхностно.

2. Материал по здоровьесбережению на уроках технологии школьники запоминают слабо, эта информация не становится для них руководством к организации здорового образа жизни, в частности, здорового питания.

В связи с этим **гипотеза исследования** следующая: если содержание учебного предмета «Технология» дополнить материалом о составляющих здорового образа жизни, разработать рабочую тетрадь, направленную на закрепление пройденного материала о сохранении своего здоровья, то это позволит повысить уровень знаний школьников о сохранении здоровья и их мотивацию к здоровьесбережению.

Теоретическую базу исследования составили труды М. М. Безруких, Н. В. Стихиной, З. И. Тюмасевой, И. Л. Ореховой, Р. И. Айзмана, Н. В. Сократова, Б. Ф. Кваши, а так же базовая учебная литература и информационные ресурсы о здоровьесбережении школьников, о пищевых продуктах и о правильном питании.

Работа включает в себя введение, основную часть, состоящую из 3 глав, заключение и библиографический список. Во введении обоснована

актуальность выбора темы, поставлены цель, задачи, определены предмет и объект исследования, сформулирована гипотеза, охарактеризованы методы исследования и источники информации.

Глава первая раскрывает общие вопросы здоровья и здоровьесбережения, определяет роль системы образования в сохранении здоровья школьников, предметы, на которых поднимаются вопросы здоровьесбережения и место предмета «Технология» в здоровьесбережении учащихся. Также представлено небольшое исследование, направленное на выявление уровня знаний учащихся 5-7 классов о правильном питании.

Во второй главе даны рекомендации по организации учебного процесса на уроках технологии, с учетом их ориентации на здоровьесбережение школьников, а также приведены примеры методических разработок по данному направлению.

Третья глава содержит подробный анализ исследования и условия проведения педагогического эксперимента.

В заключении в обобщенном виде представлены результаты исследования, изложены основные выводы.

Глава 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Роль системы образования в сохранении здоровья школьников

Одна из наиболее сложных задач современности – укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. В настоящее время полностью здорова только незначительная часть выпускников школ, поэтому воспитание детей и подростков приобретает социальную значимость. В последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Состояние здоровья ребенка, начиная с прошлого века и по сегодняшний день, вызывает тревогу [6].

За годы обучения в школе здоровье детей ухудшается. Значит, именно от педагогической общественности, прежде всего педагогов, организаторов образования, родителей зависит здоровье детей, а, следовательно, здоровье нации. Поэтому роль поиска в современных условиях оптимальных средств и методов здоровьесбережения в школе возрастает.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования института возрастной физиологии Российской академии образования позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика.
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.
3. Несоблюдение элементарных физиологических и

гигиенических требований к организации учебного процесса.

4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

5. Интенсификация учебного процесса.

6. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.

7. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля.

8. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни [21].

Следовательно, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер [22].

Анализируя школьные факторы риска, приходим к выводу, что многие проблемы здоровья учащихся возникают и решаются с помощью ежедневной практической работы учителя, т. е. напрямую связаны с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся [16].

Однако нужно учесть, что утомительность урока не является результатом какой-либо одной причины (психологической напряженности или сложности материала), а неким сочетанием, совокупностью различных факторов.

Интенсификация образовательного процесса идет различными путями. Первый – увеличение количества учебных часов (уроков, внеурочных

занятий, факультативов и т.п.). Другой вариант интенсификации учебного процесса – реальное уменьшение количества часов при сохранении или увеличении объема материала. Столь резкое сокращение количества часов неизбежно должно было привести к увеличению домашних заданий и интенсификации учебного процесса.

Зачастую эффект интенсификации – появление у учащихся состояний усталости, утомления, переутомления. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.

Сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных задач образования на сегодняшний день. За период получения общего образования школа обязана обеспечить возможность ученикам сохранить здоровье, сформулировать необходимые знания, умения и навыки по здоровьесбережению и научить применять эти знания в повседневной жизни. ФГОС второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных. Данное понятие в концепции ФГОС определяется, как образовательное пространство, гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического, духовного и социального здоровья учащихся. Именно такое образовательное пространство является комфортным по отношению к обучающимся и педагогическим работникам. Результатом решения этой задачи должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды [42].

Для этого должны использоваться здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ). В расширенном смысле под ЗОТ подразумеваются все технологии, использование которых в образовательном процессе направленно на пользу здоровья учащихся. В более узкой здоровьесберегающей задачи к ЗОТ относят: педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда

здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном условии.

Здоровьесберегающие технологии осуществляются на основе личностно-ориентированного подхода. Реализуемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, с помощью которых учащиеся учатся жить вместе и продуктивно взаимодействовать. Подразумевают активное участие самого обучающегося:

1. В освоении культуры человеческих отношений.
2. В формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося.
3. Развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю).
4. Становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания.
5. Формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей [8].

Единственной уникальной технологии здоровьесбережения нет. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Только комплексный подход к обучению может успешно решить задачи формирования и укрепления здоровья школьников.

В Примерной образовательной программе общего образования четко обозначены цели и задачи деятельности образовательного учреждения по данному направлению. Эта деятельность должна:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх; дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная

активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- научить учащихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанными особенностями роста и развития;
- создание здоровьесберегающей инфраструктуры;

- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
- эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;
- реализация образовательной программы и просветительской работы с родителями [31].

Педагог обязан рационально организовывать учебную и внеучебную деятельность учащихся, снижая чрезмерное функциональное напряжение и утомление, создавая условия для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха. Необходимо соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения. Необходимо использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию). Введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов; строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров; индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования; ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников; организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности: Нужно организовать совместную работу педагогов с родителями по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п. [11].

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда в школе будет создана такая среда (климат здоровья, культуры доверия, личностного созидания), возможны полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов [47].

Таким образом, изученный материал позволяет заявить, что роль системы образования в сохранении здоровья школьников значительна. Одной из приоритетных задач образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформулировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

1.2. Здоровьесбережение школьников в процессе обучения технологии

Многие великие педагоги-ученые занимались вопросам формирования здоровья, учета психофизиологических особенностей личности, в учебном процессе. (Я.А. Коменский, Ж.-Ж. Руссо, Дж. Локк.)

Дж. Локк утверждал: «Цель жизни заключается в обеспечении счастья индивида, т.е. такого его состояния, которое может быть выражено формулой «здоровый дух в здоровом теле», для этого начинать формирование личности следует с заботы об укреплении здоровья» [29].

Методисты Н.В. Сократов, З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Б.Ф. Кваша неоднократно поднимали проблему здоровьесбережения школьников. В своих трудах они раскрывают вопросы физического, психического и социального здоровья детей; здоровьесберегающих технологий учебно-

воспитательного процесса, мониторинга здоровья и здорового образа жизни; оздоровления детей средствами и методами дополнительного образования (эстетотерапии), а также разработали методических рекомендации по проведению здоровьесберегающих занятий с детьми различных возрастных групп.

Решение проблемы здоровьесбережения школьников в процессе обучения должно осуществляться по средствам воздействия каждого учебного предмета, изучаемого в школе.

На классных часах, учителя могут проводить беседы о сохранении здоровья, приглашать врачей, диетологов, которые смогут донести информацию о здоровьесбережении.

На уроках химии учителя дают нам знания о веществах, которые могут навредить нашему здоровью или же, наоборот, помочь сохранить его.

На уроках биологии дети получают знания о том, как устроен организм, о первых симптомах заболеваний.

На уроках ОБЖ обсуждаются вопросы безопасности, правильного поведения в экстремальных ситуациях, и первой помощи окружающим людям в критические моменты. Р.И. Айзман разработал учебное пособие «Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи», которое дает широкий спектр понятий, знаний о здоровьесбережении и о своевременном оказании первой медицинской помощи [3].

Н.В.Стихина в своей диссертационной работе глубже рассмотрела вопросы здоровьесбережения школьников на уроках физике. Предложила методику обучения физики, реализацию которой нужно осуществлять по трем взаимосвязанным содержательно-деятельностным линиям: человек-часть природы; человек-объект физического познания; человек-субъект физического познания и процесса обучения физике, что позволит сформировать у школьников отношение к здоровью и жизни как главным ценностям[40].

Т.С. Эмануэль, методист по здоровьесбережению, разработала программу «Здоровый школьник», в которой представила проведение внеурочной деятельности, где школьники получают знания о сохранении здоровья. А так же ведут «Дневник здоровья», что позволяет сделать саногенетический мониторинг (динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащегося и оценка адаптационных возможностей его организма).

Особое место отводится предмету «Технология». Здесь затрагивают многие аспекты бытовой жизни: соблюдение личной гигиены, экологичность, используемых материалов, правильный уход за одеждой, влажно-тепловые обработки, рациональное питание, правила техники безопасности. Каждый раздел урока технологии может и должен содержать вопросы здоровьесбережения.

Уроки технологии, больше чем другие, позволяют воспитывать у учащихся навыки здорового образа жизни. Это приобретение навыков здорового питания, раскрытие понятия рационального питания, личной гигиены и гигиены жилища; профилактика детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением учащихся в различных бытовых ситуациях. Технология позволяет параллельно решать задачи охраны здоровья, как в психологическом, так и физиологическом аспектах. Это предполагает использование индивидуальных заданий, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность, профилизацию.

Из сказанного выше, можно сделать вывод, что каждая учебная дисциплина содержит вопросы здоровьесбережения школьников, но наиболее благодатным, ценным и результативным уроком для формирования знаний о здоровьесбережении у школьников, является урок технологии. Здесь рассматривают все стороны бытовой жизни, с помощью которых учащиеся приобретают полезные навыки здорового образа жизни.

1.3. Изучение раздела кулинария как один из основных путей здоровьесбережения школьника

В каждом разделе урока технологии уделяют внимания вопросам здоровьесбережения. Подробнее мы остановимся на разделе «Кулинария», где поднимаются вопросы рационального питания.

Рациональное питание является одним из главных составляющих здорового образа жизни. Необходимо учиться культуре разумного потребления пищи. Чрезмерное переедание вносит дисбаланс, который приводит к нарушению здоровья, поэтому вопросы питания должны подниматься на уроках технологии в разделе «Кулинария».

При освоении раздела «Кулинария», школьники изучают состав пищевых продуктов, их энергетическую ценность, получаемую человеком с пищей. Акцентируется внимание учащихся на важность своевременного и сбалансированного питания. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Проводится работа по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований [17].

Для того, что бы узнать, насколько дети осведомлены о вопросах правильного питания и на каких уроках они получают основные знания о здоровьесбережении, было проведено анкетирование, в результате которого были сделаны следующие выводы:

1. Половина учащихся 5-8 классов придерживаются правильного питания.
2. Большинство учеников стараются соблюдать режим питания.
3. Часть девочек задумывается о калорийности пищи.

4. Ни один из опрошенных не задумывается о сочетании жиров, белков и углеводов.

5. Под сбалансированным питанием учащиеся понимают норму сочетания белков, жиров и углеводов.

6. Норму потребления белков, жиров и углеводов не знает никто.

7. Учащиеся осведомлены о наиболее значимых витаминах: А, В, С, Д и о том, что данные витамины содержатся во фруктах и овощах.

8. К вредной пищи, большинство школьников относят фаст-фуд, гамбургеры, чипсы, а так же продукты с вредными добавками.

9. Большинство учащихся задумываются о происхождении пищи.

10. Срок годности продуктов проверяет каждый опрошенный ученик.

11. Знания о правильном питании и пище в целом, школьники получают на уроках технологии и биологии.

На основе данных результатов подведем итог: есть обучающиеся, которые придерживаются правильного питания, соблюдают режим, знают основные витамины, и в каких продуктах они находятся. Вредную пищу употребляют нечасто, что является поразительным в наш 21 век, также учащиеся знают о вредных добавках и обращают внимание на сроки годности. Уроки технологии и биологии являются основными для получения знания о правильном питании и сохранения своего здоровья.

Однако можно сделать вывод о том, что учителя недостаточно рассказывают насколько важно для здоровья правильное питание. Основа нашего здоровья лежит в питании. С пищей мы получаем питательные вещества для поддержания здоровья организма, но если питаться неправильно или употреблять много вредной пищи, можно не оздоровить, а усугубить свое состояние. Поэтому раздел технологии «Кулинария» должен стать основным путем для получения знания школьников о здоровьесбережение.

В учебниках по технологии раздела «Кулинария» даются только поверхностные знания, поэтому необходимо разнообразить уроки технологии и внести новую информацию, которая позволит глубже рассмотреть вопросы сохранения своего здоровья. Ниже приведена таблица, в которой показано, что в школе изучают, согласно учебнику, на уроках технологии по здоровьесбережению, и чем это можно дополнить (Приложение А) [34, 35, 36].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на уроках технологии в разделе «Кулинария» поднимают вопросы питания, которые играют значимую роль в сохранении здоровья. Однако материал по данной проблеме требует расширения и углубления, так как в учебнике представлен слишком поверхностно.

Глава 2. МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ РАЗДЕЛА «КУЛИНАРИЯ»)

2.1. Формы, средства и методы обучения школьников основам здоровьесбережения на уроках технологии в школе

Знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности учителя, который должен обладать широким спектром методов превентивного воздействия на организм учеников, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных определённых условиях успех конкретного ученика. В зависимости от форм, средств и методов обучения можно расширить представление и углубить знания учащихся.

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе могут быть использованы следующие формы и методы обучения:

Ролевая игра строится на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в конкретных условиях. В ходе взаимодействия ученики решают заданную задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Мясо и мясные продукты» подростки должны выступить в роле экспертной комиссии, которая должна отличить и выявить, какой из предоставленных кусков мяса является доброкачественным, а какой недоброкачественный).

Ситуационная игра подразумевает четко заданный сценарий действий и нацелена на определенный результат (при изучении темы «Овощи в питании» ученики должны распределить продукты по трем цветам «корзинам», в зависимости от частоты употребления в пищу).

Образно-ролевые игры создают эмоциональное отношение к тому или иному фактору, тем самым активизируют чувственный опыт (при изучении темы «Физиология питания» учащиеся должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Вред и польза»).

Проектная деятельность творческая, самостоятельная работа учащихся по решению поставленной задачи (в теме «Общие сведения о питании. Витамины» дети готовят викторину для своих одноклассников, посвященную здоровьесбережению организма с помощью продуктов питания).

Дискуссия, обсуждение. Формирование личной позиции школьников в отношении определенного вопроса. Дискуссия может быть организована и проведена в форме круглого стола, форума, дебаты, судебного заседания, техники «аквариум», «мозговой штурм» [7].

Также средства обучения школьников здоровьесбережению на уроках технологии необходимый аспект, для лучшего усвоения знаний.

Средства обучения - это составная часть метода обучения. Они обеспечивают реализацию принципа наглядности и содействуют повышению эффективности учебного процесса, дают учащимся материал в форме наблюдений и впечатлений для осуществления учебного познания и мыслительной деятельности на всех этапах обучения [33].

Средства обучения, используемые на уроках технологии, для изучения здоровьесбережения могут быть весьма разнообразны:

- визуальные: предметы, макеты, карты, диафильмы, слайды, ИКТ – презентации, печатные пособия;
- аудиальные: музыкальный центр, радио;
- аудиовизуальные: телевидение, кинофильмы, ИКТ – презентации.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что спектр форм, методов и средств обучения школьников здоровьесбережению многообразен. Каждый

учитель может подобрать наиболее эффективный метод обучения, с помощью которого получится реализовать не только учебную программу по технологии, но и существенно углубить знания по сохранению своего здоровья учащихся.

2.2. Учебно-тематический план, конспекты уроков и рабочая тетрадь по учебному разделу «Кулинария»

В каждой теме урока технологии в разделе «Кулинария» должны подниматься вопросы здоровьесбережения. Для лучшего усвоения данных вопросов должны применяться различные формы, средства и методы обучения. В разработанном ниже примерном тематическом плане можно увидеть, какие вопросы здоровьесбережения на какой теме урока должны быть подняты и рассмотрены (табл. 1).

Таблица 1

Примерный тематический план

5-7 классы

Раздел и темы	Количество часов/ классы		
	5	6	7
Кулинария	16	14	14
Санитария и гигиена	2		
Физиология питания	2	2	2
Технология приготовления пищи	8	10	10
Сервировка стола	2		
Заготовка продуктов	2	2	2

Развернутые примерные тематические планы для пятого, шестого и седьмого классов представлены ниже (Приложение Б, В, Г) [34, 35, 36].

Из выше составленного календарно-тематического плана, рассмотрим на примере фрагменты уроков, содержащих информацию о здоровьесбережении и методы их реализации учителем.

Фрагмент урока в 5 классе на тему «Общие сведения о питании. Витамины».

План-конспект урока

Методы обучения:

- Беседа;
- Рассказ;
- Презентация;
- Практическая работа.

Средства обучения:

- Мультимедийное оборудование.

Цели урока:

Что должен знать ученик:

- Культуру питания;
- Основные витамины;
- Важность рационального питания [37].

Что должен уметь ученик:

- Работать с кухонным оборудованием;
- Приготовить салат, содержащий полезные вещества.

Тип урока: комбинированный.

Таблица 2

Ход урока

Этап урока	Время этапа, мин.	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Организационный момент	3	Приветствую, проверяю готовность рабочего места, отмечаю отсутствующих	Приветствуют
Мотивация к учению	3	Сообщаю тему и цели урока	Слушают, записывают
Формирование новых знаний	23	Показываю, рассказываю, объясняю	Слушают, записывают, выполняют

Практическая работа	35	Провожу вводный инструктаж, контролирую процесс, показываю	Слушают, наблюдают, выполняют работу, убирают рабочее место
Закрепление пройденного материала	10	Задаю вопросы, выдаю рабочие тетради	Работают самостоятельно, заполняют рабочую тетрадь
Подведение итогов уроков	3	Выставляю оценки, задаю вопросы, отвечаю на вопросы	Слушают, отвечают, Задают вопросы
Выдача домашнего задания	2	Задаю задание	Записывают

3. Формирование новых знаний (23 минуты).

Питание - процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и обновления тканей, регуляции функций. Процесс, который способствует поддержанию жизни, здоровья и работоспособности [24].

С пищей организм получает необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества — витамины и минерал, соли [25]. Пищеварительная система занимается переработкой пищи, здесь пища распадается на более простые питательные вещества, которые усваиваются организмом.

Здоровый человек должен питаться 3-4 раза в день. Завтрак должен содержать 30% энергетической ценности (калорийности) суточного рациона, обед-40%, полдник-10% и ужин-20%.

Немало важную роль в жизни человека играет рациональное питание. Питание человека должно быть разнообразным. Необходимо включать в рацион разные виды продуктов: рыбные, молочные, мясные, блюда из круп, овощи и фрукты.

На культуру питания следует обращать особое внимание. Для наиболее полного переваривания и усвоения пищи, необходима её употреблять в одни и те же часы.

Жизнедеятельность организма и пищеварения невозможна без витаминов.

Познакомимся с самыми распространенными витаминами, их влиянием на организм и здоровье человека, продуктами, их содержащими. Витамины группы В влияют на состояние кожи и зрения, улучшают обмен веществ и пищеварение. Витамины группы В находятся в кисломолочных продуктах, в молоке, дрожжах, яйцах, печени, мясе и орехах.

Витамин С полезен для иммунитета, укрепляет организм. Содержится во фруктах, ягодах, свежих овощах, зелени.

Витамин А улучшает зрение, способствует росту и развитию. Им богаты яйца, сливочное и растительное масло, молоко.

Витамин D поддерживает хорошее самочувствие и делает наши кости крепче. Он содержится в сливочном масле, молоке, яйцах, рыбе, печени.

Витамин Е способствует улучшению обмена веществ в организме. Он содержится в растительном масле, орехах, хлебе. Витамин Е помогает усвоить организму белки и жиры. Оказывает влияние на работу мозга, нервов, мышц, крови, ускоряет заживление ран, участвует в процессах тканевого дыхания и замедляет процесс старения. Витамин Е находится практически во всех продуктах, но большее содержания данного витамина мы встречаем в овощах – помидорах, спаржевой капусте, салате, горохе, шпинате, ботве петрушки, семенах шиповника, зерновых и бобовых ростках, а также чуть в меньшей степени витамин Е содержится в мясе, жире, яйцах, молоке, говяжьей печени. [34].

Правила рационального питания:

1. Пища должна быть свежей.

При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Нельзя оставлять надолго приготовленную еду. Начинаются процессы брожения и гниения. Желательно употреблять пищу сразу после приготовления.

2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

При разнообразном потреблении продуктов, поступает больше биологически активных веществ в организм.

3. В меню правильного питания должны присутствовать сырые овощи и фрукты.

В сырых овощах и фруктах находится значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Сырые плоды повышают скорость обменных процессов. Очень хорошо включать в рацион сырые овощи и фрукты людям с избыточным весом, флегматичным, склонным к депрессивным состояниям. Для людей с повышенной возбудимостью рекомендуется, есть овощи и фрукты, приготовленные на пару или в духовке.

4. Сезонность питания.

Летом и весной употреблять больше растительной пищи. Зимой же целесообразно увеличить потребление продуктов богатых белками и жирами.

5. Ограничение в питании.

Увеличение веса всегда развивается на фоне энергетического дисбаланса, поэтому для снижения массы тела необходимо ограничивать энергетическую ценность рациона питания. Так же, переедание вызывает усталость и уменьшает работоспособность.

6. Определенное сочетание продуктов в меню.

Несовместимые блюда употреблять нельзя. Неблагоприятные пищевые сочетания в кишечнике, активизируют процессы брожения и гниения пищи, в организме происходит накопление шлаков и токсинов.

7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия.

Нужно употреблять пищу без спешки и неприятных разговоров.

Фрагмент урока в 6 классе на тему «Минеральные вещества и их значение для здоровья человека».

План-конспект урока

Методы обучения:

- Беседа;
- Рассказ;
- Презентация;
- Практическая работа.

Средства обучения:

- Мультимедийное оборудование.

Цели урока:

Что должен знать ученик:

- Значение минеральных веществ для здоровья человека;
- Основные минеральные вещества;
- Суточная потребность минеральных веществ.

Что должен уметь ученик:

- Рассчитывать количество и состав продуктов для сбалансированного питания.

Тип урока: комбинированный.

Таблица 3

Ход урока

Этап урока	Время этапа, мин.	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Организационный момент	3	Приветствую, проверяю готовность рабочего места, отмечаю отсутствующих	Приветствуют

Продолжение таблицы 3

Мотивация к учению	3	Сообщаю тему и цели урока	Слушают, записывают
Формирование новых знаний	23	Показываю, рассказываю, объясняю	Слушают, записывают, выполняют
Практическая работа	35	Провожу вводный инструктаж, контролирую процесс, показываю	Слушают, наблюдают, выполняют работу, убирают рабочее место
Закрепление пройденного материала	10	Задаю вопросы, выдаю рабочие тетради	Работают самостоятельно, заполняют рабочую тетрадь
Подведение итогов уроков	3	Выставляю оценки, задаю вопросы, отвечаю на вопросы	Слушают, отвечают, Задают вопросы
Выдача домашнего задания	2	Задаю задание	Записывают

3. Формирование новых знаний (23 минуты).

В питании человека важную роль играют минеральные вещества, крайне необходимые для нормальной жизнедеятельности человека. Минеральные вещества, содержащиеся в продуктах питания в количестве десятков и сотен миллиграммов на 100 г продукта, принято называть макроэлементами. Это кальций, магний, калий, натрий, фосфор, хлор, сера. А минеральные вещества, которые продукты содержат в ничтожно малых количествах, принято называть микроэлементами. Это железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор. Их биологическая активность, несмотря на малое количество, очень высока. Среди минеральных веществ по значимости в первую очередь следует назвать кальций, калий, натрий, магний, железо и йод. Рассмотрим их значение и пользу приносящую организму.

В формировании костной ткани играет важную роль кальций. Необходим для нормальной деятельности сердца и усиливает защитные

реакции организма. Находится в молоке и молочных продуктах, так же в сыре.

Для обмена веществ большое значение имеет калий. Он усиливает выведение жидкости из организма. Содержится в сухофруктах, горохе, картофеле, овощах, рыбе и хлебе.

В процессах внутриклеточного и межтканевого обмена веществ участвует натрий. Активно участвует в водном обмене, задерживая воду в тканях. Большое содержание натрия в поваренной соли.

Для нормального функционирования нервной и сердечно-сосудистой систем необходим магний. Стимулирует работу кишечника. Источником минерального вещества является хлеб, крупы, горох, фасоль, абрикосы, чернослив.

Железо играет роль в кроветворении, работе сердечно-сосудистой системы. Содержится в мясе, фруктах, овощах, рыбе.

Йод необходим для нормальной работы щитовидной железы. Источником является морская рыба, морская капуста.

Для того чтобы организм не испытывал недостатка в тех или иных минеральных веществах, необходимо сбалансированное питание, т. е. рацион с правильным соотношением макро- и микроэлементов.

Для поддержания нормальной жизнедеятельности и развития наш организм постоянно расходует минеральные вещества, поэтому необходимо их ежедневное восполнение. Недостаток отдельных из них или полное отсутствие может привести к серьезным заболеваниям. Минеральные вещества поступают в организм в основном с питанием, и только некоторые через кожу и легкие.

Суточное потребление минеральных веществ. (каждому ученику выдаю таблицу) (Приложение Д) [23].

Минеральный состав основных продуктов питания. (каждому ученику выдаю таблицу) (Приложение Е) [9].

Фрагмент урока в 7 классе на тему «Микроорганизмы в жизни человека. Пищевые инфекции и отравления, профилактика и первая при них помощь».

План-конспект урока

Методы обучения:

- Беседа;
- Рассказ;
- Презентация;
- Практическая работа.

Средства обучения:

- Мультимедийное оборудование.

Цели урока:

Что должен знать ученик:

- Полезные и вредные микроорганизмы;
- Влияние микроорганизмов на человека;
- Источники и пути заражения инфекционными заболеваниями;
- Средства профилактики инфекций и отравлений.

Что должен уметь ученик:

- Оказать первую помощь при пищевом отравлении;
- Определить доброкачественность продукта.

Тип урока: комбинированный.

Таблица 4

Ход урока

Этап урока	Время этапа, мин.	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Организационный момент	3	Приветствую, проверяю готовность рабочего места, отмечаю отсутствующих	Приветствуют

Мотивация к учению	3	Сообщаю тему и цели урока	Слушают, записывают
Формирование новых знаний	23	Показываю, рассказываю, объясняю	Слушают, записывают, выполняют
Практическая работа	35	Провожу вводный инструктаж, контролирую процесс, показываю	Слушают, наблюдают, выполняют работу, убирают рабочее место
Закрепление пройденного материала	10	Задаю вопросы, выдаю рабочие тетради	Работают самостоятельно, заполняют рабочую тетрадь
Подведение итогов уроков	3	Выставляю оценки, задаю вопросы, отвечаю на вопросы	Слушают, отвечают, Задают вопросы
Выдача домашнего задания	2	Задаю задание	Записывают

3. Формирование новых знаний (23 минуты).

Люди всегда использовали процессы брожения и сквашивания для приготовления пищи, не задумываясь, какие невидимые помощники вызывают эти полезные превращения.

В кулинарии для приготовления теста в процессе брожения используют микроорганизмы, что повышает выход готового продукта и его качество. При производстве кисломолочных продуктов в промышленности также не обходятся без микроорганизмов, даже в медицине при производстве лекарств они нашли широкое применение.

Бактерии и микробы в ходе приготовления пищи в домашних условиях влияют на все процессы обработки и хранения продуктов, качество готовых блюд. Наверняка, вы сталкивались с таким неприятным явлением, как пищевое отравление.

Инфекция, или инфекционный процесс - это проникновение в организм человека болезнетворных микроорганизмов.

При нарушении условий хранения продуктов, при истекшем сроке годности, недостаточной тепловой обработки, нарушении правил личной и санитарной гигиены, происходит поражение продуктов болезнетворными микроорганизмами, вследствие чего, после употребления данных продуктов возникает пищевое отравление.

Чтобы избежать и ликвидировать инфекционное заболевание, необходимо знать об особенностях распространения микроорганизмов. Для начала рассмотрим, какие заболевания можно получить при употреблении некачественной пищи. К ним относятся: брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия, инфекционный гепатит, холера и др. Признаки данных заболеваний следующие: боль в области живота, рвота, понос, головная боль, головокружение, резкая слабость, в тяжелых случаях – потеря сознания.

Возбудители пищевых инфекций очень живучие. Длительно сохраняются во внешней среде и устойчивы к воздействиям различного рода, например: в водопроводной воде живут до 3 месяцев, на овощах и фруктах – от 5 до 14 недель. Наиболее благоприятной средой для возбудителей болезней являются следующие пищевые продукты: рыба, мясные блюда, молоко. В этих продуктах микробы могут размножаться при температуре 20-40 градусов.

К распространителям инфекции относят не только зараженные люди, но и здоровые бактерионосители (являются источником инфекции для других, но сами не болеют), больные животные. Инфицирование происходит при контакте с больными или бактерионосителями, при употреблении загрязненной воды или пищевых продуктов. Также пищевые инфекции имеют название - «болезнь грязных рук», болезнетворные бактерии с невымытых рук больного или бактерионосителя могут попасть на продукты, посуду, различные предметы обихода, результатом чего будет являться распространение инфекции.

Тараканы, мухи, грызуны являются переносчиками инфекции.

Пищевые отравления относят в отдельную группу пищевых заболеваний. Причины и источники пищевых отравлений следующие:

- Продукты, ядовитые по своей природе. К таким относятся: грибами, продукты с повышенным содержанием пищевых добавок и примесей химических веществ, попавших в продукты из оборудования, инвентаря, тары, упаковочных материалов, а также примесей, попавших в продукты из окружающей среды.

- При использовании инвентаря не по назначению, посуды, сделанной из не соответствующих гигиеническим требованиям материалов, возможны отравления примесями.

- Ядовитые химикаты, такие как пестициды, применяемые для защиты растений от сорняков и вредителей в сельском хозяйстве, могут попасть из окружающей среды в пищевые продукты растительного и животного происхождения.

- В качестве пищевых добавок для фиксации цвета при производстве колбасных изделий используют нитраты и нитриты, которые могут вызвать пищевое отравление. Нитраты также накапливаются в бахчевых культурах и овощах из-за применения азотных и азотистых удобрений.

Есть общие правила, при соблюдении которых можно избежать или предупредить пищевые инфекции:

1. Чистота помещения при выполнении кулинарных работ.
2. Обязательно мыть руки с мылом перед началом приготовления пищи и её приемом.
3. Пользоваться только кухонными инструментами с соответствующей маркировкой при приготовлении пищи.
4. Тщательно убирать рабочее место после окончания работы.
5. Хранить в специально отведенном месте инвентарь и посуду.

6. Не допускайте совместного хранения продуктов и пищи, приготовленной из них.
7. При истечении срока годности и сомнительного происхождения продуктов не употреблять в пищу.
8. Правила сроков хранения продуктов необходимо соблюдать.
9. Применять достаточную тепловую обработку пищевых продуктов.
10. Продукты, не требующие дальнейшей тепловой обработки, тщательно мыть теплой, а затем горячей водой.
11. Перед открытием и употреблением консервированных, фасованных продуктов необходимо обмыть или протереть упаковку.

Если вы все – таки обнаружили у кого-либо признаки пищевого отравления, необходимо вызвать скорую помощь, но до прибытия врача следует правильно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему.

-Необходимо выяснить, какой продукт стал причиной отравления, и сделать его недоступным для других.

- Если пострадавший в сознании, нужно промыть ему желудок: дать выпить 3-4 стакана бледно-розового раствора марганцовокислого калия (марганцовки) и вызвать рвоту, надавливая на корень языка пальцем или ложечкой.

- После промывания желудка рекомендуется приготовить раствор активированного угля: стаканом холодной кипяченой воды залить 2-3 таблетки, размешать до кашеобразного состояния и дать пострадавшему выпить.

- Повторно промыть желудок через 2-3 часа Промывание стоит повторить несколько раз (если рекомендует врач).

Из разработанного учебно-тематического плана составим рабочую тетрадь по технологии раздел «Кулинария», с помощью которой ученики лучше

усвоят полученные знания на уроках и будут применять эти знания в жизни.

Рабочая тетрадь по технологии раздел «Кулинария» 5 класс.

1. Санитария и гигиена.

Задание № 1. Напишите основные санитарно-гигиенические требования в процессе хранения и приготовления пищи.

Задание № 2. Дайте определение.

Ожог-это

Порез-это

Задание № 3. Сопоставьте и расставьте последовательно картинки с действиями, которые необходимо выполнять при оказании первой медицинской помощи при ожогах 1 и 2 степени (Рисунок 1).

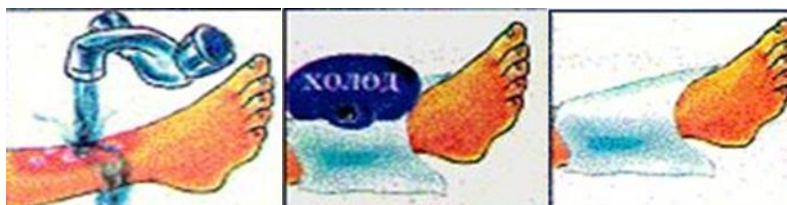


Рисунок 1 – Оказание первой медицинской помощи при ожогах

- Накрыть сухой чистой тканью.

- Обожжённую поверхность поскорее подставить под струю холодной воды и подержать 5-10 минут.
- Поверх ткани приложить холод.

Задание № 4. Напишите порядок действий первой медицинской помощи при порезах.

Запомни! Номера, которые необходимо набрать с сотового телефона при вызове скорой помощи.

Мегафон 030

МТС 030 или 0803

Utel 030

Билайн 003

Мотив 303

2. Физиология питания.

Задание № 1. Дать определение понятию.

Пищеварение - это

Задание №2. Подпишите под каждой картинкой витамины, которые содержатся в данном продукте (Рисунок 2) [20].

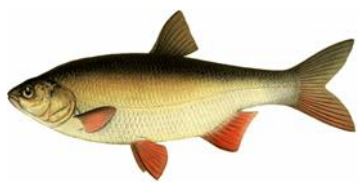


Рисунок 2 – Продукты, содержащие витамины

Задание № 3. Вставьте пропущенное слово.

- Витамин _____ полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.
- Витамин _____ обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, повышает сопротивляемость организма в целом.
- Витамин _____ улучшает пищеварение, память и укрепляет нервную систему.
- Витамин _____ укрепляет кости и зубы.

Интересные факты:

1. Поверхность тонкой кишки составляет 250 квадратных метров. Этого хватит, для того чтобы покрыть теннисный корт.
2. Чтобы полностью переварить праздничный ужин нам потребуется около 72 часов. Сначала перевариваются углеводы, к ним относится выпечка. Затем сухой пережаренный белок (запеченная курица), и дольше всего займут жиры, включая соусы и взбитые сливки с торта.

3. В год человек в среднем съедает около 500 кг еды.
4. Что будет если проглотить жвачку? Существует миф, что жвачка остается в желудке 7 лет, прежде, чем будет переварена. Это неправда. Переварить жвачку наш организм действительно не может, но это не значит, что она останется в нем, жвачка выйдет вместе со стулом в неизменном виде. В некоторых случаях большое количество жевательной резинки может привести к закупорке в кишечнике [12].

3. Технология приготовления пищи.

Задание № 1. Напишите правила приготовления и хранения овощей для сохранения в них витаминов и питательных веществ.

Задание № 2. Напишите основные показатели определяющие доброкачественность овощей.

Задание № 3. Напишите способы определение доброкачественности яйца.

Задание № 4. Выберите, какое из яиц, представленных на картинке, является свежим (Рисунок 3).

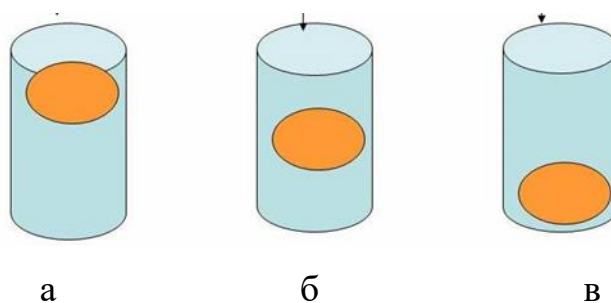


Рисунок 3 – Стадии свежести яйца

Ответ _____

Задание №5. Запишите требования к качеству готовых бутербродов и срок их хранения.

4. Сервировка стола.

Задание № 1. Пользуясь таблицей, составьте здоровое меню с суточной нормой потребления витаминов. Укажите, какие полезные витамины оно содержит (Приложение Ж) [18].

Задание № 2. Перечислите основные столовые приборы.

Задание № 3. Запишите основные правила пользования столовыми приборами.

5. Заготовка продуктов.

Задание № 1. Запишите условия и сроки хранения заготовок.

Задание № 2. Какие нужно соблюдать правила консервирования, чтобы продукт не был испорчен до истечения своего срока хранения?

Задание № 3. Разгадайте кроссворд (Рисунок 4).

По вертикали:

2. Вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда не приду,

Всех до слёз доведу. (Лук.)

4. Что легче воды? (Масло.)

6. Что родится из воды, а воды боится? (Соль.)

По горизонтали:

1. Над землёй трава,

Под землёй алая голова. (Свёкла.)

3. Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи,

Нам зелёный хвост не нужен. (Морковь.)

5.Лето целое старалась,
 Одевалась, одевалась,
 А как осень подошла,
 Нам одёжки отдала,
 Сотню одёжек,
 Сложили в бочонок. (Капуста.)

7 Неказиста, шишковата,
 А придёт на стол она,
 Скажут весело ребята:
 “Ну, рассыпчата, вкусна!” (Картошка.)

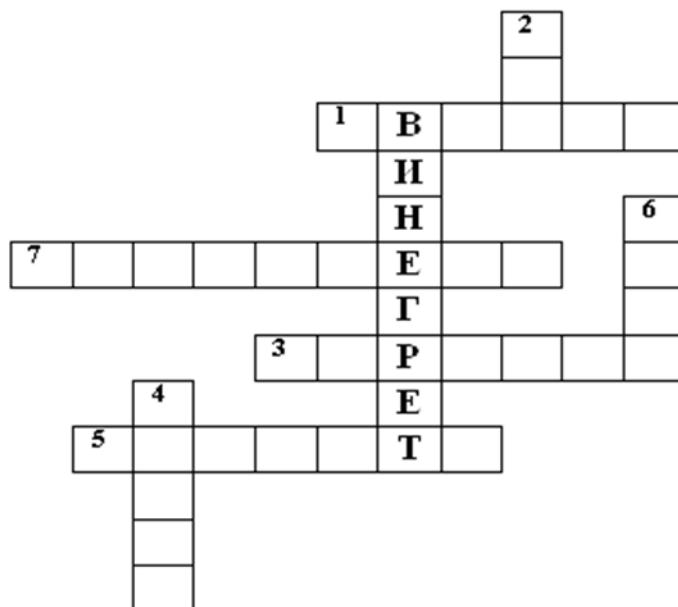


Рисунок 4 – Кроссворд

Рабочая тетрадь по технологии раздел «Кулинария» 6 класс.

1. Физиология питания.

Задание № 1. Дайте определение.

Минеральные вещества - это

Микроэлементы - это

Макроэлементы - это

Сбалансированное питание - это

Задание № 2. Заполните таблицу.

Таблица 6

Минеральные вещества и их функции

Минеральное вещество	Функции минеральных веществ
Кальций	
Калий	
Натрий	
Магний	
Железо	
Йод	

Задание № 3. Подпишите, какие минеральные вещества преобладают в данных продуктах (Рисунок 5)?



Рисунок 5 – Продукты, содержащие минеральные вещества

2. Технология приготовления пищи.

Задание № 1. Какую ценность для человека предоставляют молочные продукты?

Задание № 2. Перечислите условия и сроки хранения молочных продуктов.

Задание № 3. Заполните таблицу.

Таблица 7

Признаки доброкачественности рыбы

Признаки свежей рыбы	Признаки испорченной рыбы

1. Жабры покрыты слизью, имеют неприятный запах, их цвет тускнеет и становится серо-коричнево-зеленый.
2. Цвет глаз становится серым, начинают западать.
3. От скелета мясо отстает легко. Рыбья тушка при нажатии деформируется, но возвращается к изначальному состоянию.
4. Окрас рыбы становится блеклым.
5. Рыба становится липкой, слизь собирается в комки.
6. Мясо спинной части начинает краснеть, чешуя легко отстает от тушки. Неприятный запах усиливается при разделывании рыбы.
7. Жабры ярко-красного цвета. У мороженой рыбы они серые, немного красноватые. У потрошенных рыб жабры светлые.
8. Своеобразный слабый запах, зависящий от степени солёности водоема обитания.
9. Глаза - выпуклые, светлые.

10. Мясо не отстает от скелета, при надавливании на тушку не происходит деформации.

11. Блестящая чешуя яркого тона. Степень яркости зависит от различных факторов и срока хранения рыбы. У мороженой рыбы ее окрас бледнеет.

12. Равномерное покрытие тушки слизью.

Задание № 4. Напишите способы обеззараживания воды в походных условиях.

Задание № 5. Напишите правила противопожарной безопасности.

5. Заготовка продуктов.

Задание № 1. Дайте определение.

Квашение – это

Соление – это

Задание № 2. Какова роль соли и молочной кислоты в консервировании?

Задание № 3. Напишите правила первичной обработки овощей и тары перед засолкой.

Задание № 4. Перечислите условия и сроки хранения квашеных и соленых продуктов.

Задание № 5. Разгадайте кроссворд (Рисунок 6).

По вертикали:

1. Емкость для жидкости;
3. Питательные вещества;
4. Предмет сервировки стола;
6. Вид консервирования продуктов;
8. Посуда для салатов;
12. Овощ.

По горизонтали:

2. Посуда для сервировки стола;
5. Питательные вещества;
7. Режущий инструмент;
9. Деталь электроарматуры для подсоединения к электросети потребителей тока;
10. Питательные вещества;
11. Моющее средство;
13. Деталь электроарматуры для подсоединения [35].

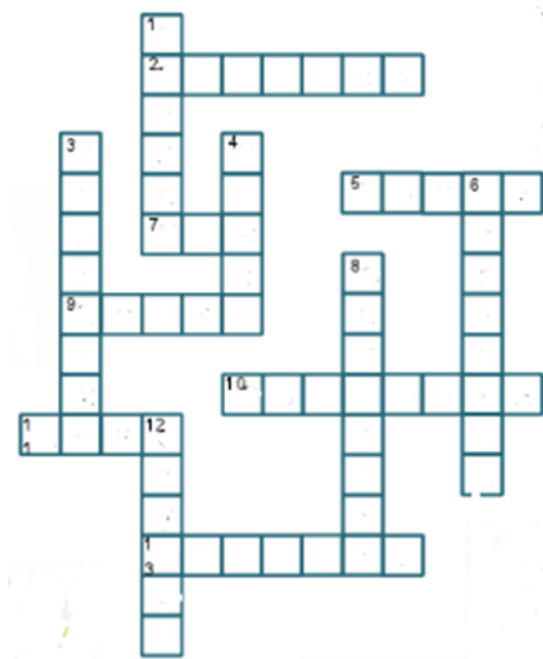


Рисунок 6 – Кроссворд

Рабочая тетрадь по технологии раздел «Кулинария» для 7 класса.

1. Физиология питания.

Задание №1. Допишите предложения.

Инфекционный процесс - это

—

Пищевое отравление - это

—

Микроорганизмы делятся на три группы:

Задание №2. Перечислите основные правила, которые необходимо соблюдать, чтобы избежать пищевых отравлений.

Задание № 3. Напишите этапы оказания первой медицинской помощи при пищевых отравлениях.

2. Технология приготовления пищи.

Задание №1. Напишите признаки доброкачественности мяса.

Задание № 2. Заполните схему. Напишите характерные признаки (Рисунок 7).



Рисунок 7 – Виды мяса

Задание № 3. Напишите условия и сроки хранения кисломолочных продуктов.

Задание № 4. Разгадайте ребус (Рисунок 8).

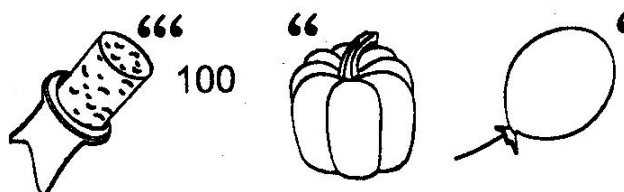


Рисунок 8 – Ребус

Ответ _____

Задание № 5. Дайте определение понятию.

Калорийность – это _____

Задание № 6. Пользуясь таблицей 1, составьте меню на день.

ПОМНИТЕ: суточное потребление жиров, белков, углеводов, витаминов и минеральных веществ зависит от вашего возраста, роста и других особенностей организма.

Таблица 8

Суточное потребление жиров, белков и углеводов

Возраст Детей	Средняя потреб- ность детей в энергии, ккал/сут ки	Реко- мендуе- мая ве- личина потреб- ления белка, г/сутки	Рекомен- дуемая ве- личина по- требления жиров, г/сутки	Рекомен- дуемая ве- личина по- требления жиров, г/сутки	Рекомен- дуемая ве- личина по- требления углеводов, г/сутки
			общее ко- личество	в том числе жи- вотного	
6 лет (школь- ники)	1900- 2000	66-75	43-49 (65%)	63-71	256-280

7-10 лет	2100-2300	74-87	44-52 (60%)	70-82	284-322
11-13 лет (мальчики)	2400-2700	84-102	51-61 (60%)	80-96	324-378
11-13 лет (девочки)	2300-2500	81-94	49-56 (60%)	77-89	311-350
14-17 лет (юноши)	2800-3000	98-113	59-68 (60%)	93-107	378-420
14-17 лет (девушки)	2400-2600	84-98	50-59 (60%)	80-92	339-384

3. Заготовки продуктов.

Здание № 1. Дайте определение.

Пастеризация - это

Стерилизация-это

Задание № 2. Напишите способы определения готовности продукта.

1. _____

2. _____

Задание № 3. Напишите условия и сроки хранения сладких заготовок.

Задание № 4. Составьте слова из имеющих букв. (Анаграмма)

УКИЛАНИРЯ

ЕСВРРИВОАК

РТБЕНАСФВОГО

ЯМОСУРКБА

ИСОРП

МСТЕНАА

Выше разработанные конспекты уроков, тематические планы и

рабочие тетради помогут построить более эффективно уроки по технологии в разделе «Кулинария». С помощью данных рекомендаций учащиеся запомнят информацию максимально полно и точно, научатся применять полученные знания в жизни. Следовательно, уровень здоровья подрастающего поколения повысится.

2.3. Методические рекомендации по организации учебно-познавательной деятельности учащихся

На основании изученного материала о проблеме здоровьесбережения школьников, мы сформировали методические рекомендации по организации проведения учебно-познавательной деятельности.

Учебно-познавательная деятельность подразделяется на урочную и внеурочную. Урочная деятельность - это основной вид деятельности, где школьники получают знания, умения и навыки. Внеурочная деятельность – объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации [43].

Каждая из деятельностей должна быть направлена на результат и принести эффект. **Результат** – это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в деятельности (например, школьник приобрел некое знание, пережил и прочувствовал нечто как ценность, приобрел опыт действия). **Эффект** – это последствие результата; то, к чему привело достижение результата. Например, приобретенное знание, пережитые чувства и отношения, совершённые действия развили человека как личность, способствовали формированию его компетентности, идентичности [43].

Для достижения нужного результата и эффекта в урочной и внеурочной форме мы предлагаем следующие методические рекомендации:

1. Разработать образовательную программу урочной и внеурочной деятельности с четким и внятным представлением о результате.

2. Подобрать такие формы урочной и внеурочной деятельности, которые гарантируют достижение результата определенного уровня.

- Первый уровень результатов - приобретение знаний о важности сохранении здоровья в изучении определенной темы.
- Второй уровень результатов - формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.
- Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного действия по сохранении своего здоровья.

3. Выстроить логику перехода от результатов одного уровня к другому.

4. Диагностировать результативность и эффективность урочной и внеурочной деятельности.

5. Оценить качество программ урочной и внеурочной деятельности (по тому, на достижение какого результата они претендуют, соответствует ли избранные формы предполагаемым результатам).

Данные методические рекомендации помогут учителю построить учебный процесс так, что ученики из каждой пройденной темы приобретут знания о здоровьесбережении, и эти знания смогут использовать в повседневной жизни.

ГЛАВА 3. ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО-ПОИСКОВОЙ РАБОТЫ И АНАЛИЗ ЕЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

3.1 Содержание условий проведения опытно-поисковой работы

В период прохождения практики на 4 курсе в МАОУ гимназия № 2 города Екатеринбург нами была проведена опытно-поисковая работа. В ней принимали участие 12 учащихся 7-х классов, учитель технологии и школьный врач.

Опытно-поисковая работа включала в себя три этапа:

- констатирующий;
- формирующий;
- контрольный.

Целью опытно-поисковой работы являлась проверка знаний и навыков учащихся средних классов при применении оптимального комплекса методов, форм, приемов и средств, позволяющих формировать здоровьесберегающие знания и навыки у школьников.

В ходе работы нами были поставлены следующие задачи:

1. Оценить возможности и составить паспорт гимназий;
2. Дать четкую характеристику учебной программы учителя технологии;
3. Составить психологический портрет отобранной группы;
4. Выявить и сравнить уровень знаний по здоровьесбережению экспериментальной и контрольной групп;
5. Оценить эффективность разработанной методики.

При проведении опытно-экспериментальной работы использовались такие методы как беседа, анализ, наблюдение, анкетирование.

Обобщенные сведения о проведенной опытно-поисковой работе представлены в таблице 9.

Таблица 9

Основные этапы опытно-поисковой работы			
Характеристика	Констатирующий	Формирующий	Контрольный
Цель	Оценить возможности школы, дать четкую характеристику учебной программы по технологии, составить психологический портрет и выявить уровень начальных знаний у отобранной группы	Доказать, что дополнительный материал здоровьесберегающего характера на уроках трудового обучения по курсу технология раздела «Кулинария», способствует сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения	Оценить результаты педагогического исследования
Респонденты	Администрация школы, учитель технологии, учащиеся	Учитель, врач, учащиеся	Учащиеся
Методы исследования	Беседа, наблюдение, тестирование, опрос учителя и учащихся	Наблюдение, беседы	Наблюдение, беседа, анкетирование
Результаты	Охарактеризована учебная программа школы, предмета технологии, составлен психологический портрет и выявлен уровень знаний отобранной группы	Были проведены уроки по разработанной методике, что способствовало приобретению дополнительных знаний учащихся по здоровьесбережению. Проведено анкетирование и контрольная работа у учащихся двух групп по выявлению уровня знаний	Исследования, проведенные на основе разработанной методики, показывают, что расширенное изучение материала здоровьесберегающего характера способствует развитию знаний и навыков учащихся по сохранению и укреплению своего здоровья

На первом этапе поисковой работы была проведена оценка возможностей гимназии в целом, составлен социальный паспорт гимназии, проанализирована учебная программа учителя технологии, проведена

консультация со школьным врачом, составлен психологический портрет отобранной группы.

Социальный паспорт школы

Общие сведения о школе:

1. Населённый пункт: город Екатеринбург, Верх-Исетский административный район;
2. Тип школы: МАОУ Гимназия;
3. Месторасположение: пер. Пестеревский дом 3;
4. Гимназия находится в центре города, рядом расположена небольшая спортивная площадка, также недалеко находится проезжая часть.
5. Гимназия основана в 1936 году;
6. Количество учащихся составляет 944 человек;
7. Количество комплектов-классов 33
8. Время начала учебных занятий 8.00
9. Каникулярное время:
Осенние каникулы: 1.11.2014-9.11.2014
Зимние каникулы: 27.12.2014-11.01.2015
Весенние каникулы: 23.03.2015-31.03.2015
Летние каникулы: 1.06.2015-31.08.2015

Гимназия специализируется на углубленном изучении языковых и гуманитарных учебных предметов, призванное обеспечить вариативность начального образования в зависимости от направления учебного заведения, изучение общеобразовательных дисциплин и курсов основ наук по профилю, выбранному учащимися.

Целью гимназии является создание образовательной среды, способствующей развитию интеллекта, культуры, исследовательских умений обучающихся в соответствии с их познавательными и профессиональными интересами, на основе индивидуального подхода к способностям каждого ученика.

Специфические проблемы гимназии в области содержания и технологий образования заключаются в следующем:

1. Содержание и организационные формы, в рамках которых осуществляется образование гимназистов (классно-урочная система, единый стандарт содержания обучения и т.д.), не отвечают принципам индивидуализации, процессам социализации молодого поколения, построению индивидуальной образовательной траектории развития ребенка, ориентированной на нравственную жизненную позицию и успешную жизненную карьеру.

2. Многообразие видов деятельности (дополнительное образование, внеурочная творческая и развивающая деятельность, социально-ориентированные акции и программы), в которые включен гимназист, не охватывается традиционными критериями качества образования, существующими формами аттестации и контроля, они не всегда сочетаются с классно-урочной системой организации обучения.

3. Отсутствие преемственности и интеграции содержания основных и дополнительных образовательных программ приводит к тому, что ценность дополнительного образования не осознается.

4. Недостаточное использование здоровьесберегающих технологий неблагоприятным образом сказывается на состоянии здоровья учащихся.

В гимназии происходит реформация и выполнение ключевых параметров инициативы «Наша новая школа». Осуществляется разработка и внедрение новых систем, требований и практик в следующих направлениях:

1. Обновление образовательных стандартов;
2. Поддержка талантливых детей;
3. Развитие учительского потенциала;
4. Развитие школьной инфраструктуры;
5. Обеспечение здоровья школьников.

В ходе реализации ключевых параметров наблюдаются следующие результаты:

- 1) происходит внедрение новых образовательных технологий и принципов организации учебного процесса, что обеспечивает улучшение показателей качества образования;
- 2) расширяется перечень направлений подготовки, программ дополнительного образования, увеличивается доля учащихся, обучающихся по программам дополнительного образования, что позволяет увеличить возможности обучения по индивидуальным образовательным программам;
- 3) увеличивается количество вузов – партнеров гимназии, что способствует формированию индивидуальных образовательных траекторий для дальнейшего личностного роста учеников;
- 4) увеличивается доля педагогов, обеспечивающих максимальное стимулирование мыслительных процессов у учащихся, самостоятельную поисковую и исследовательскую деятельность, создающих условия для развития и самореализации учащихся;
- 5) разрабатываются и реализуются программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, укрепления физического и духовного здоровья обучающихся [28].

Педагогический коллектив гимназии состоит из профессионалов своего дела с многолетним стажем работы. Каждый член педагогического коллектива стремится к развитию и применению новых навыков в обучении.

Уроки технологии реализуются по учебной программе Гущиной Г. Г. характеристика, которой представлена ниже.

Программа по учебному предмету «Технология» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования

второго поколения, программы для общеобразовательных учреждений
А.Т. Тищенко, Н.В. Сеница. Технология 5, 6 класс – М.: Вентана-Граф, 2013

Программа содержит общую характеристику учебного предмета «Технология», личностные, метапредметные и предметные результаты его освоения, содержание курса, тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности, описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса, планируемые результаты изучения учебного предмета.

Основными целями изучения учебного предмета «Технология» в системе основного общего образования являются:

- формирование представлений о составляющих техносферы, современном производстве и распространённых в нём технологиях;
- освоение технологического подхода как универсального алгоритма преобразующей и созидательной деятельности;
- формирование представлений о технологической культуре производства, развитие культуры труда подрастающего поколения на основе включения обучающихся в разнообразные виды технологической деятельности по созданию личностно или общественно значимых продуктов труда;
- овладение необходимыми в повседневной жизни базовыми (безопасными) приёмами ручного и механизированного труда с использованием распространённых инструментов, механизмов и машин, способами управления отдельными видами бытовой техники;
- овладение общетрудовыми и специальными умениями, необходимыми для проектирования и создания продуктов труда, ведения домашнего хозяйства;
- развитие у обучающихся познавательных интересов, технического мышления, пространственного воображения, интеллектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей;
- формирование у обучающихся опыта самостоятельной проектно-исследовательской деятельности;

- воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за результаты своей деятельности, уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда; воспитание гражданских и патриотических качеств личности;
- профессиональное самоопределение школьников в условиях рынка труда, формирование гуманистически и прагматически ориентированного мировоззрения, социально обоснованных ценностных ориентаций.

Обучение школьников технологии строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, энергии, информации, объектов природной и социальной среды. В данной программе изложено одно из основных направления технологии: «Технология ведения дома», в рамках которого изучается учебный предмет.

Содержание программы предусматривает освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- культура, эргономика и эстетика труда;
- получение, обработка, хранение и использование технической и технологической информации;
- основы черчения, графики и дизайна;
- элементы домашней и прикладной экономики, предпринимательства;
- знакомство с миром профессий, выбор обучающимися жизненных, профессиональных планов;
- влияние технологических процессов на окружающую среду и здоровье человека;
- творческая, проектно-исследовательская деятельность;
- технологическая культура производства;
- история, перспективы и социальные последствия развития техники и технологии;
- распространённые технологии современного производства.

В результате изучения технологии обучающиеся

ознакомятся:

- с ролью технологий в развитии человечества, механизацией труда, технологической культурой производства;
- функциональными и стоимостными характеристиками предметов труда и технологий, себестоимостью продукции, экономией сырья, энергии, труда;
- элементами домашней экономики, бюджетом семьи, предпринимательской деятельностью, рекламой, ценой, доходом, прибылью, налогом;
- экологическими требованиями к технологиям, социальными последствиями применения технологий;
- производительностью труда, реализацией продукции;
- устройством, управлением и обслуживанием доступных и посильных технико-технологических средств производства (инструментов, механизмов, приспособлений, приборов, аппаратов, станков, машин);
- предметами потребления, материальным изделием или нематериальной услугой, дизайном, проектом, конструкцией;
- методами обеспечения безопасности труда, культурой труда, этикой общения на производстве;
- информационными технологиями в производстве и сфере услуг, перспективными технологиями;

овладеют:

- основными методами и средствами преобразования и использования материалов, энергии, информации, объектов социальной и природной среды, навыками созидательной, преобразующей, творческой деятельности;
- умением распознавать и оценивать свойства конструкционных, текстильных и поделочных материалов;
- умением выбирать инструменты, приспособления и оборудование для выполнения работ, находить необходимую информацию в различных источниках, в том числе с использованием компьютера;

- навыками чтения и составления конструкторской и технологической документации, измерения параметров технологического процесса и продукта труда; выбора, проектирования, конструирования, моделирования объекта труда и технологии с использованием компьютера;
- навыками подготовки, организации и планирования трудовой деятельности на рабочем месте с учётом имеющихся ресурсов и условий, соблюдения культуры труда;
- навыками организации рабочего места с соблюдением требований безопасности труда и правил пользования инструментами, приспособлениями, оборудованием;
- навыками выполнения технологических операций с использованием ручных инструментов, приспособлений, машин, оборудования;
- умением разрабатывать учебный творческий проект, изготавливать изделия или получать продукты с использованием освоенных технологий;
- умением соотносить личные потребности с требованиями, предъявляемыми различными массовыми профессиями к личным качествам человека.

Все разделы программы содержат основные теоретические сведения и лабораторно-практические и практические работы, с постепенным увеличением степени технологической сложности изготавливаемых изделий, зависимости от возрастных особенностей учащихся. При этом предполагается, что перед выполнением практических работ обучающиеся должны освоить необходимый минимум теоретического материала. Основная форма обучения — учебно-практическая деятельность. Приоритетными методами являются упражнения, лабораторно-практические и практические работы.

Учебный план гимназии на этапе основного общего образования включает 70 учебных часов области «Технология» из расчёта 2 часа в неделю [15].

Беседа с учителем технологии и наблюдение за отобранной группой девочек дали следующую психолого-педагогическую характеристику:

Учащиеся подобраны с максимально близким по отношению друг друга темпераментом и умственными способностями. Девочки спокойны, доброжелательны, откликаются на любые предложения, самостоятельны. Отношения в классе равны. Дети восприимчивы к рекомендациям старших, мнение старших является авторитетным.

С помощью теста С. А. Водяхи, было определено психологическое благополучие школьников отобранной группы (Приложение И). Результаты приведены в таблице 10.

Таблица 10

Психологическое благополучие школьника

Ф.И.	Отношение к друзьям	Отношение к школе	Отношение к педагогам	Отношение к родителям	Отношение к себе
Маркова Екатерина	20	6	13	25	10
Романова Наталья	19	11	16	20	15
<u>Юринская</u> <u>Лиза</u>	16	17	17	25	10
<u>Сомина</u> <u>Марина</u>	19	13	25	27	7
<u>Чумаченко</u> <u>Настя</u>	19	10	18	24	11
<u>Созонова</u> <u>Ксюша</u>	26	18	16	29	17
Семенова Света	15	14	12	11	21
<u>Плотникова</u> <u>Лиза</u>	29	26	15	28	24
Невалина Ксюша	24	15	11	25	13
<u>Шавгенина</u> <u>Валерия</u>	22	17	18	22	15
Шпак Оля	17	13	16	23	20
Поланок Таня	16	15	13	26	18

Таблица 11

Определения уровня психологического благополучия школьника

Уровень психологического благополучия	Показатель	Характеристика
Низкий	0-15	Преобладание негативного аффекта. Ощущение неудовлетворенности собственной жизни
Средний	16-23	Двойственное восприятие собственной жизни. Склонность к переменчивому настроению от позитивного к негативному
Высокий	24-30	Преобладание позитивного аффекта. Ощущение удовлетворённости собственной жизнью, счастье

Таблица 12

Уровни психологического благополучия

Взаимоотношение	Уровни психологического благополучия		
	Низкий	Средний	Высокий
Отношение к друзьям	10%	60%	30%
Отношение к школе	70%	20%	10%
Отношение к педагогам	50%	40%	10%
Отношение с родителями	10%	10%	80%
Отношение к себе	60%	30%	10%

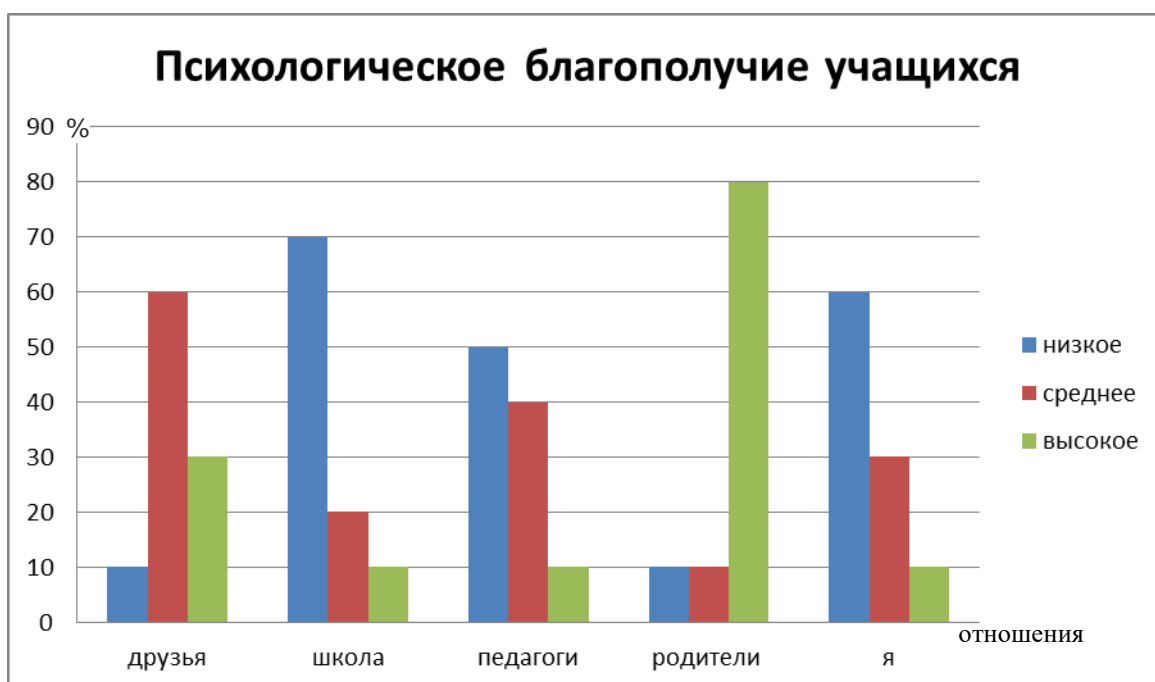


Рисунок 9 – Психологическое благополучие учащихся

Анализ полученных результатов показал, что уровень психологического благополучия относительно школы, педагогов и степень удовлетворенности самим собой очень низкий. Самый высокий уровень психологического благополучия отношение с родителями.

Таким образом, мы приходим к выводу, что гимназия оснащена всеми необходимыми материалами для обучения учащихся, разработаны учебные программы для сохранения здоровья подрастающего поколения. Учебная программа учителя технологии содержит все необходимые элементы по стандартам ФГОС. Экспериментальная и контрольная группа детей изначально, подобрана с одинаковыми психологическими способностями и находится в равных условиях.

3.2. Методика педагогических измерений

Относительно определения уровня знаний, и применения навыков для поддержания физического здоровья на **формирующем** этапе нами была предложена и проведена следующая работа.

Методика педагогических измерений опытно-экспериментальной работы заключалась в том что: была проведена консультация со школьным врачом, где был найден индекс здоровья учащихся двух групп экспериментальной и контрольной.

Индекс здоровья - это удельный вес не болеющих в течение определенного календарного срока среди населения данного возраста [26]. Индекс здоровья контрольной и экспериментальной групп равен $2 \cdot 100\% / 6 = 33\%$. Также были выявлены следующие основные проблемы: жалобы детей во время учебной деятельности на головные боли и боли в животе. Статистика прохождения медосмотров показывает, что у большинства учащихся падает зрение по сравнению с предыдущим годом.

Перед применением нашей методики, мы провели небольшую контрольную работу, где выявили уровень знаний контрольной и экспериментальной групп. Результаты приведены в таблицах ниже.

Таблица 13

Экспериментальный класс

№	Фамилия, имя	1 этап Контрольная работа
1	Маркова Екатерина	3
2	Романова Наталья	2
3	Семенова Света	2
4	Невалина Ксюша	3
5	Шпак Оля	1
6	Поланок Таня	2

Таблица 14

Контрольный класс

№	Фамилия, имя	1 этап Контрольная работа
1	Плотникова Лиза	2
2	Шавгенина Валерия	3
3	Юринская Лиза	2
4	Сомина Марина	1
5	Чумаченко Настя	3
6	Созонова Ксюша	2

Пример варианта контрольной работы 1

1. Что такое рациональное питание?

Ответ: питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

2. Сколько раз в день нужно употреблять пищу?

Ответ: 5-6

3. Какие витамины полезны для зрения?

Ответ: А

4. Какие витамины необходимы для крепкого иммунитета?

Ответ: С

5. Напишите по порядку, начиная с основания, основные составляющие пирамиды питания здорового человека.

Ответ: 1. Хлеб, крупы, макаронные изделия; 2. Фрукты, овощи; 3. Мясо, молочные продукты, рыба, яйца; 4. Масла, сладости

Благодаря контрольной работе мы увидели общий уровень знаний. У двух отобранных групп, он одинаковый.

Далее, для определения эффективности нашей методики, мы провели уроки технологии в контрольном классе, оставив неизменными, а в экспериментальном применили предложенную нами методику. По предложенной нами методики на занятиях были проведены беседы, дискуссии и игры, которые содержали информацию по здоровьесбережению своего организма и устранению имеющихся проблем с помощью питания. За основу построения занятия мы взяли методическое пособие М. М. Безруких, Т. А. Филлиповой, А. Г. Макеевой «Формула правильного питания», а также разработанные нами ранее фрагменты уроков стр. 22, 26, 29 [8].

После проведения занятия, каждый из учеников экспериментальной группы для закрепления материала, заполнял рабочую тетрадь, разработанную нами выше стр. 45-48.

Далее эффективность методики мы проверили следующим образом, сравнили с помощью контрольной работы, тестирования и наблюдения учащихся девочек 7-х классов контрольной и экспериментальной группы.

Результаты нашего эксперимента можно пронаблюдать ниже.

3.3. Результаты опытно-поисковой работы. Методические рекомендации по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в школе

На **контрольном этапе** опытно-поисковой работы с помощью анкетирования мы получили следующие результаты.

Относительно знаний о правильном питании, о пользе продуктов, исходя из опросов, мы видим, что контрольная и экспериментальная группы в основном информацию здоровьесберегающего характера получают на уроках технологии. Соответственно делаем вывод, что урок технологии является местом для получения фундаментальных знаний ребенка по сохранению и укреплению своего здоровья (Рисунок 10).

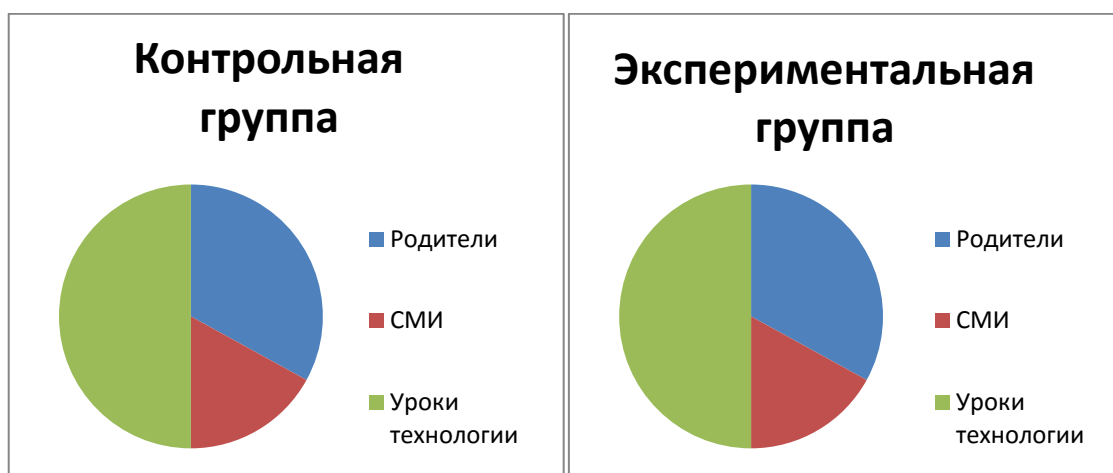


Рисунок 10 – Получение здоровьесберегающей информации

Как воплощают полученные знания в жизни.

Одним из основных правил рационального питания это частота потребления пищи. В норме этот показатель составляет 5-6 раз.



Рисунок 11 – Частота приемов пищи

Из рисунка 11 мы видим, что немногие учащиеся пользуются основным правилом рационального питания. При этом показатели экспериментальной группы ближе к норме.

При выборе продуктов питания руководствуются правилами:

Таблица 15

Правила при выборе качественных продуктов

Правила при выборе качественных продуктов	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Проверка срок годности	+	+
Оценка внешнего вида продукта	+	+
Запах продукта	+	+
Состав продукта	+	-

Учащиеся двух групп знают и используют правила при выборе доброкачественных и здоровых продуктов, но дети, экспериментальной группы в дополнение ко всему, обращают на состав продуктов.

Для сравнения уровня знаний контрольной и экспериментальной группы, после проведения занятий была проведена контрольная работа.

Контрольная работа № 2

1. Перечислите признаки доброкачественного мяса.

Ответ: покрыто тонкой корочкой бледно-розового или бледно-красного цвета; при ощупывании рука остается сухой; на разрезах не прилипает к пальцам; сок прозрачный; при надавливании образуются ямка, которая быстро выравнивается.

2. Средняя потребность энергии, ккал/сутки, девочек тринадцати лет?

Ответ: 2300-2500.

3. В каких продуктах содержится витамин А?

Ответ: в желтых, красных, зеленых овощах, фруктах, ягодах и травах

4. Какой необходимо употреблять витамин для улучшения зрения?

Ответ: А.

5. Какой витамин необходим для укрепления иммунитета и полезен при простудных заболеваниях?

Ответ: С.

6. Какой срок годности у рыбных консервов?

Ответ: 1 год.

7. Перечислите этапы оказания первой медицинской помощи при ожогах.

Ответ: 1. Обожжённую поверхность подставить под струю холодной воды и подержать 5-10 минут. 2. Накрыть сухой чистой тканью. 3. Поверх ткани приложить холод.

8. Напишите по порядку, начиная с основания, основные составляющие пирамиды питания здорового человека.

Ответ: 1. Хлеб, крупы, макаронные изделия; 2. Фрукты, овощи; 3. Мясо, молочные продукты, рыба, яйца; 4. Масла, сладости.

9. Сколько раз в день нужно употреблять пищи в день?

Ответ: 5-6 раз.

10. Что такое рациональное питание?

Ответ: питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Результаты контрольной работы представлены в таблицах ниже.

Таблица 16

Экспериментальный класс

№	Фамилия, имя	3 этап Контрольная работа
1	Маркова Екатерина	7
2	Романова Наталья	8
3	Семенова Света	7
4	Невалина Ксюша	7
5	Шпак Оля	6
6	Поланок Таня	8

Таблица 17

Контрольный класс

№	Фамилия, имя	3 этап Контрольная работа
1	Плотникова Лиза	5
2	Шавгенина Валерия	6
3	Юринская Лиза	7
4	Сомина Марина	4
5	Чумаченко Настя	7
6	Созонова Ксюша	5

Итоговый результат работы определялся по следующим качественным характеристикам:

Высокий уровень – дети дают от 7 до 10 верных ответов;

Средний уровень – отвечают верно на 4-6 вопросов;

Низкий уровень – 3 и менее верных ответов учащихся.

Результаты зарегистрированы в следующей таблице:

Таблица 18

Уровень знаний учащихся

Класс	Высокий	Средний	Низкий
Контрольный	33,3%	66,7	0%
Экспериментальный	83,3%	16,7%	0%

Таким образом, видно, что уровень здоровьесберегающих знаний у экспериментальной группы выше, чем у контрольной.

Исходя из проведенного нами эксперимента, мы приходим к выводу о том, что расширенное изучение материала по здоровьесбережению на уроках технологии в разделе кулинария показывает значительные результаты. Обучающиеся экспериментальной группы, обладают большей полезной информацией по сохранению своего здоровья и эффективно применяют ее в жизни. Поэтому для повышения здоровья подрастающего поколения необходимо расширять материал о здоровьесбережении и закреплять полученные знания с помощью рабочей тетради.

Анализируя проведенную нами опытно-поисковую работу, мы можем дать следующие методические рекомендации по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в школе:

1. Совершенствовать учебную программу. Объем информации по здоровьесбережению на уроках технологии расширить (Приложение А).
2. Ввести рабочую тетрадь по технологии, которая способствовала бы закреплению и усвоению проеденного материала, относительно сохранения своего здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При написании выпускной квалификационной работы мы подробно рассмотрели проблему здоровьесбережения ребенка в школе, изучили психолого-педагогическую литературу, нормативные документы по теме исследования, выявили знания современных школьников о составляющих здорового образа жизни и, в частности, о питании. Также мы рассмотрели роль учебного предмета «Технология» в сохранении здоровья учащихся и предложили формы и методы организации процесса обучения технологии, направленного на сохранения здоровья школьников (на примере раздела «Кулинария»).

В данной работе исследование показало, что вопросы здоровьесбережения в школе не раз поднимались различными методистами. Самыми благоприятными уроками для изучения вопросов здоровьесбережения являются уроки технологии. Именно благодаря этим урокам школьник получает основные знания о здоровьесбережении. Изучение материала по предложенной нами методики показывает значительные результаты обучающихся в сохранении своего здоровья. Поэтому для повышения здоровья подрастающего поколения необходимо глубже рассматривать вопросы здоровьесбережения на уроках технологии и применять для закрепления знаний рабочую тетрадь.

Разработанные нами методические рекомендации, рабочие тетради, тематические планы и фрагменты проведения уроков, направленные на здоровьесбережение учащихся, являются эффективны. Следуя рекомендациям, данным в работе, учителя могут научить детей беречь свое здоровье, вследствие чего у подрастающего поколения будет возникать меньше проблем с ним.

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы, поставленные задачи были выполнены, цель достигнута, гипотеза подтверждена.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Апанасенко Г. Л. Здоровый образ жизни. – М.: СПб.: Издат. дом "Здоровый мир", 1988.
2. Амосов Н. М. Здоровье человека. – М.: Изд-во Фолио, 2010.
3. Айзман Р.И. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи: учеб.пособие / Под общ. ред. Р.И. Айзмана, С.Г. Кривошекова, И.В. Омельченко. —2-е изд., — Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2008.
4. Бабанский Ю. К. Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса. – М.: Просвещение, 2007. – 480 с.
5. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 298 с.
6. Безруких М.М. Здоровье детей и школьные факторы риска / М. М. Безруких // Вестник практической психологии образования. 2011. № 1. С. 16–21.
7. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Правильное питание образовательная программа: методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. — С. 6-7.
8. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания: методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. — 80 с.
9. Биофайл [Электронный ресурс]. URL: <http://biofile.ru/bio/20408.html> (дата обращения 3.02.2015).
10. Борш В.А. Здоровьесберегающие технологии-основа построения образовательно-воспитательного процесса. 2009. — 7 с.
11. Брусенская Н.Н. Здоровьесбережение-как условие формирования образовательной среды младших школьников в аспекте ФГОС второго поколения. 2007.

12. Veslo [Электронный ресурс] / Интересные факты о пищеварении. URL: <http://www.ves-elo.ru/index.php/interesno/54-a-vy-ne-znali/2938-interesnye-fakty-o-piwevarenii.html> (дата обращения: 4.02.2015).
13. Глебова Е. И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза: дис. канд. пед. наук. / Е. И. Глебова. Екатеринбург, 2005. — 182 с.
14. Грицына Е. В. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2014/05/13/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 18.01.2014).
15. Гущина Г.Г. Учебная программа по технологии: методическое пособие. — Екатеринбург, 2015.
16. Докина Д.И. ProШколу.ru [Электронный ресурс]. URL: <http://www.proshkolu.ru/lib/id/2126> (дата обращения: 02.02.2014).
17. Здоровьесбережение на уроках технологии [Электронный ресурс]. URL: <http://kopilkaurokov.ru> (дата обращения: 4.14.2015).
18. Есть, чтобы жить [Электронный ресурс]. Суточные нормы потребления витаминов и минералов. — URL: <http://www.eat-to-live.ru/2010/04/13/vitaminy-i-mineraly/> (дата обращения: 4.02.2015).
19. Зеленкова В.Д. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]. URL: <http://www.proshkolu.ru/lib/id/2126> (дата обращения: 05.02.2014).
20. Как стать здоровой и красивой [Электронный ресурс]. URL: <http://10diet.net/produkti-i-vitamini.html> (дата обращения 4.02.2015).
21. Коржикова А. А. Учебно-методический портал [Электронный ресурс]. Уроки здоровья. — URL: <http://www.uchmet.ru/library/material/159330/> (дата обращения 19.02.2014).
22. Кузьменко Е. В. Кабинет Кузьменко Елены Викторовны [Электронный ресурс]. Здоровьесберегающая деятельность учителя. — URL:

<http://www.kuzmenkoev.ru/index.php/vneklassnyemeropriyatiya/105zdorovesberegayushchayadeyatelnostuchitelya?showall=1&limitstart> (дата обращения 1.03.2014).

23. Маркун Т. А. Остров здоровья [Электронный ресурс]. URL: http://bono-esse.ru/blizzard/Farma/treba_vit.html (дата обращения 3.02.2015)

24. Медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/23453 (дата обращения 2.02.2015).

25. Медицинская литература [Электронный ресурс]. URL: <http://www.bibliotekar.ru/624-5/34.htm> (дата обращения 2.02.2015)

26. Медицинский словарь терминов [Электронный ресурс]. URL: http://www.medicport.ru/med_slovar/med_slovar_terminov/i/indeks_zdorovya/ (дата обращения: 20.05.2016).

27. Пасько Н. А. Развернутый тематический план по технологии [Электронный ресурс]. URL: <http://sch1877uv.mskobr.ru/files/tehnologia-girls-5-8class.pdf> (дата обращения: 13.01.2015).

28. Образовательная программа [Электронный ресурс]. URL : <http://гимназия2.екатеринбург.рф/sveden/common>. – МАОУ гимназия № 2. – (дата обращения: 14.02.2016).

29. Поздняков А. Н. История педагогики и образования за рубежом в России: учебное пособие. - Саратов: Наука, 2009. — 24 с.

30. Прилепа О.В. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/2013/11/26/rabochaya-programma-uchebnogo-kursa-tekhnologii-devochki-57> (дата обращения: 15.01.2015).

31. Савинов Е. С. Примерная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М: Просвещение, 2011. — 43 с.

32. Сенина Э. Э. Дневник учебной практики: учеб. пособие, 2014.

33. Средства обучения и их классификации [Электронный ресурс]. URL: <http://5fan.ru> (дата обращения: 15.04.2016).
34. Симоненко В.Д. Учебник по технологии 5 класс: учеб, пособие / под ред. В.Д.Симоненко «Обслуживающий труд» Вентана-Граф 2011. — С. 122-123,127-131.
35. Симоненко В.Д. Учебник по технологии 6 класс: учеб, пособие / под ред. В. Д. Симоненко. Издательский центр «Вентана-Граф» 2009. — С. 120-127, 138-143.
36. Симоненко, В. Д. Учебник по технологии 7 класс: учеб, пособие / под ред. В. Д. Симоненко - издательский центр «Вентана-Граф» 2013. — С. 5-8, 15-18,26-30.
37. Симоненко, В. Д. Рабочая тетрадь по технологии [Электронный ресурс]. URL: http://www.konspekt.org/trud/trud_5/prog_trud_5/3836-rabochaya-programma-po-texnologii-5-7-klass.html (дата обращения 15.01.2015).
38. Смак, 2011. — С. 1,3-5,9-15.
39. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровье детей: учеб. пособие / Современные технологии сохранения и укрепления здоровье детей. М: ТЦ Сфера-2005.
40. Стихина Н.В. Здоровьесбережение школьников в процессе обучения физики : дис. Н. В. Стихина. Урал.гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2011.
41. Толковый словарь / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова. — 4-е изд., дополненное. — М.: Азбуковник, 1999. — 944 с.
42. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования второго поколения. М: Просвещение, 2011. — 43 с.
43. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс] / Н. Д. Кузьмина. Методические рекомендации по организации

внеурочной деятельности учащихся начальной и основной школы. 1–9-е классы - URL: <http://festival.1september.ru/articles/608988/> (дата обращения: 2.03.2014).

44. Физиологическое развитие и состояние здоровья современных детей на разных этапах пубертатного периода: отчет о НИР / Безруких М. М. М.: Институт возрастной физиологии российской академии образования, 2015.

45. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология: учеб. пособие. – Издательство «Академическая книга», 2007.

46. Шибанова Т. В. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс] . URL: <http://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/2013/11/15/krossvord-dlya-zakrepleniya-razdela-kulinarii-v-5-klasse> (дата обращения: 4.02.2015).

47. Шубина Н. А. Здоровьесберегающая педагогика: формы и методы. 2009.

48. Энциклопедия юриста [Электронный ресурс] / Словари и энциклопедии на академики - URL: http://dic.academic.ru/contents.nsf/enc_law/ (дата обращения: 2.05.2014).

49. Яндекс-словарь [Электронный ресурс]. URL: <http://slovari.yandex.ru> (дата обращения: 3.05.2014).

50. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М.: Сентябрь, 1996. - 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А.1

Вопросы здоровьесбережения, которые необходимы для изучения на уроках технологии в разделе «Кулинария»

Класс	Тема урока	Что изучается	Чем нужно дополнить
5	Общие сведения о питании. Витамины	Вопросы питания. Необходимое количество потребления пищи в день. Роль витаминов для человека. Основные витамины и их свойства	Важность соблюдения режима дня. Последствия неправильного питания. Витамины Е, К, РР. Информацией о витаминах, и продуктах, которые их содержат
	Овощи в питании	Рациональное питание. Витамины, содержащиеся в овощах и фруктах. Правила обработки, приготовления и хранения овощей с целью сохранения их полезных и питательных веществ	Подробнее изучить вопросы рационального питания. Овощи полезные для нашего региона
6	Общие сведения о питании и приготовлении пищи	Минеральные вещества. Продукты, которые содержат минералы	Основные минеральные вещества. Польза минеральных веществ
	Молоко и его свойства	Состав молока, его полезные свойства	Достаточно информации
	Рыба и морепродукты	Состав мяса рыбы. Полезные для организма вещества, которые содержатся в морепродуктах. Сроки хранения рыбы	Достаточно информации
	Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий	Виды круп. Витамины, содержащиеся в крупах	Польза круп для организма

7	Физиология питания	Инфекции. Их местонахождение. Опасность инфекций. Причины отравлений	Вредная пища. ГМО, канцерогены, красители. Вред для организма человека. Болезни, которые они вызывают
	Кисломолочные продукты и блюда из них	Полезные вещества, содержащиеся в молоке	Полезные вещества, которые несут в себе молочные продукты питания
	Фрукты и ягоды	Польза фруктов для организма человека. От чего зависит содержание количества полезных веществ	Расчет потребления белков, жиров и углеводов в сутки. Составления индивидуального меню. Рассказать о диетах. (не нужно голодать, чтобы похудеть, важно соблюдать рацион питания и уметь рассчитать нужное количество калории, употребляемых в сутки)

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1

Развернутый примерный тематический план

5 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока (этап проектной или исследовательской деятельности)	Кол-во часов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Элементы содержания	Требования к уровню обучающихся (результат)	Вид контроля, измерители
1-2	Кулинария: физиология питания	Санитария и гигиена. Правила ТБ при кулинарных работах и оказание первой помощи при ожогах	2	Комбинированный	Санитарные требования к помещению кухни и столовой. Правила санитарии и гигиены при обработке пищевых продуктов. Правила ТБ при кулинарных работах, оказание первой помощи при ожогах и порезах	Знать правила санитарии и гигиены, ТБ на кухне и оказание первой помощи	Опрос
3-4		Общие сведения о питании. Витамины	2	Комбинированный	Понятие о процессе пищеварения. Общие сведения о питательных веществах и витаминах. Содержание витаминов в пищевых продуктах, суточная потребность в них	Иметь представление о процессах пищеварения, витаминах и их влиянии на здоровье человека	Опрос

Продолжение таблицы Б.1

5-6	Кулинария: технология приготовления пищи (8 часов)	Правила первичной обработки овощей. Технология приготовления блюд из сырых и вареных овощей	2	Комбинированный	Виды овощей и содержание в них полезных веществ. Определение качества овощей и влияние на него экологии. Правила первичной обработки овощей и сохранения в них полезных веществ при обработке	Иметь представление: - о правилах первичной обработки всех видов овощей; - пищевой ценности, способах использования, рецептуре овощных блюд	Опрос
7-8		Способы и формы нарезки овощей. Приготовление блюд из сырых и вареных овощей	2	Практическая работа	Принципы подбора овощных гарниров к мясу, рыбе. Виды салатов. Современные инструменты и приспособления для работ на кухне, способы и формы нарезки овощей	Знать правила нарезки овощей. Уметь: - выполнять правила нарезки овощей; - готовить и украшать салат	Контроль качества
9-10		Блюда из яиц, приспособления и оборудование для их приготовления. Способы определения свежести яиц и их хранения	2	Комбинированный	Строение яйца. Способы определения его свежести. Технология приготовления блюд из яиц. Приспособления и оборудование для этого	Знать технологию приготовления блюд из яиц. Уметь определять свежести яиц	Опрос

Продолжение таблицы Б.1

11 - 12		Бутерброды и горячие напитки. Приготовление бутербродов и горячих напитков к завтраку	2	Комбинированный	Продукты, используемые для бутербродов. Виды бутербродов, способы их оформления, условия и сроки хранения. Виды горячих напитков и способы их приготовления	Иметь представление о разнообразиях бутербродов и горячих напитков, способах нарезки продуктов, инструментах и приспособлениях	Опрос
13 - 14	Сервировка стола (2 часа)	Составление меню на завтрак и правила подачи горячих напитков. Сервировка стола и этикет за столом	2	Комбинированный	Составление меню на завтрак. Правила подачи горячих напитков. Столовые приборы и правила пользования ими. Эстетическое оформление стола и правила поведения за столом	Иметь представление о правилах подачи горячих напитков, столовых приборах, правилах этикета и пользования ими. Соблюдать правила за столом. Уметь накрывать стол	Опрос. Эскиз накрытого стола
15 - 16	Заготовка продуктов (2 часа)	Способы заготовки продуктов. Правила сбора урожая и его хранения.	2	Комбинированный	Роль продовольственных запасов в экономном ведении хозяйства. Способы заготовки продуктов. Правила сбора и хранения урожая	Знать: - способы заготовок продуктов; - правила сбора урожая и лекарственных трав; - условия и сроки хранения заготовок	Опрос

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица В.1

Развернутый примерный тематический план

6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока (этап проектной или исследовательской деятельности)	Кол-во часов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Элементы содержания	Требования к уровню обучающихся (результат)	Вид контроля, измерители
1-2	Кулинария: физиология питания	Минеральные вещества и их значение для здоровья человека. Суточная потребность человека в минеральных веществах и их содержание в продуктах	2	Комбинированный	Содержание минеральных веществ в пищевых продуктах и их роль в жизнедеятельности организма человека, суточная потребность в них. Расчет количества и состава продуктов для сбалансированного питания	Иметь представление: - о значении минеральных веществ для здоровья человека; - суточной потребности в них. Уметь рассчитывать кол-во и состав продуктов	Опрос
3-4	Технология приготовления пищи (10 часов)	Блюда из молока и молочных продуктов. Кисломолочные продукты и виды бактериальных культур для приготовления	2	Комбинированный	Виды молока и молочных продуктов. Их значение и ценность, условия и сроки хранения. Кисломолочные продукты и особенности их приготовления	Знать: - о значении и ценности для человека молока и продуктов из него; - условия и сроки хранения, технологию приготовления блюд из молока	

5-6		Приготовление блюд из молочных продуктов	2	Практическая работа	Приготовление салатов с применением творога или сыра	Знать о свойствах молочных продуктов. Уметь применять эти знания на практике	Контроль качества
7-8		Ценность рыбы и других продуктов моря, их использование в кулинарии. Технологии и санитарные условия первичной переработки и тепловой обработки рыбы	2	Комбинированный	Пищевая ценность рыбы и других продуктов моря. Их использование в кулинарии. Признаки свежести рыбы. Технологии и санитарные условия первичной и тепловой обработки рыбы	Знать: - о пищевой ценности рыбы и др. продуктов моря, использовании их в кулинарии; - признаки свежести рыбы; - технологию и санитарные нормы первичной и тепловой обработки рыбы	Опрос
9-10		Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий. Первичная подготовка к варке круп, бобовых и макаронных изделий	2	Комбинированный	Виды круп, бобовых и макаронных изделий. Правила варки крупяных рассыпчатых, вязких и жидких каш, бобовых и макаронных изделий. Причины увеличения веса и объема при варке	Знать: - виды круп, бобовых и макаронных изделий; - правила варки крупяных, рассыпчатых, вязких, жидких каш, бобовых и макаронных изделий	Опрос

11 - 12		Приготовление обеда в походных условиях. Меры противопожарной безопасности	2	Комбинированный	Обеспечение сохранности продуктов и способы обеззараживания воды в походных условиях. Меры противопожарной безопасности. Способы разогрева и приготовления пищи в походе. Расчет кол -ва и стоимости продуктов	Знать: - правила противопожарной безопасности; - способы сохранения продуктов, обеззараживания воды и приготовления пищи в походе	Опрос
13 - 14	Заготовка продуктов (2 часа)	Заготовка продуктов (квашеные капусты)	2	Практическая работа	Процессы квашения и соления продуктов. Консервирующая роль соли и молочной кислоты. Сроки и условия хранения	Иметь представление о процессах, происходящих при квашении и солении продуктов ; Знать: - условия и сроки хранения квашеных и соленых продуктов; - правила первичной обработки овощей и тары перед засолкой	Контроль качества

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица Г.1

Развернутый примерный тематический план

7 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока (этап проектной или исследовательской деятельности)	Кол-во часов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Элементы содержания	Требования к уровню обучающихся (результат)	Вид контроля, измерители
1-2	Кулинария: физиология питания	Микроорганизмы в жизни человека. Пищевые инфекции и отравления, профилактика и первая помощь при них	2	Комбинированный	Понятие о микроорганизмах, их полезном и вредном воздействии на пищевые продукты. Пищевые инфекции и отравления, причины и профилактика. Первая помощь при пищевых отравлениях	Знать: -о полезных и вредных микроорганизмах, их влиянии на человека; -источниках заражения инфекционными заболеваниями. Иметь представление: -о средствах профилактики инфекций и отравлений;	Опрос
3-4	Кулинария: технология приготовления пищи (10 часов)	Блюда из мяса	2	Комбинированный	Признаки доброкачественности мяса. Первичная обработка мяса. Тепловая обработка мяса.	Знать:-полезность мяса и мясных продуктов; -критерии определения доброкачественного мяса. Должен уметь: -определять доброкачественность мяса;	Опрос

5-6	Изделия из пресного теста. Технология приготовления пельменей и вареников	2	Комбинированный	Рецептура теста для вареников и пельменей, способы его приготовления. Первичная обработка муки. Рецептuru начинок	Знать: -состав теста и способ его приготовления; -правила первичной обработки муки; -рецептуру начинок	Тестирование
7-8	Изделия из дрожжевого теста, песочного, бисквитного и слоеного	2	Комбинированный	Виды теста, рецептура и технология приготовления теста с различными разрыхлителями, влияние компонентов теста на качество изделия. Виды начинок и украшений для изделий из теста	Иметь представление: -о видах теста и разрыхлителей; -технологии приготовления теста и изделий из него; -видах начинок и украшений для изделий из теста	Опрос
9-10	Сладкие блюда и десерты. Сахар, желирующие вещества и ароматизаторы в кулинарии	2	Комбинированный	Сахар и его роль в кулинарии и в питании человека. Роль десерта в праздничном обеде. Виды желирующих веществ и ароматизаторов. Рецептuru сладких блюд (желе, мусс, суфле, самбук и т.д.)	Иметь представление: -ожелирующих веществах и ароматизаторах; -роли сахара в питании человека; -видах сладких блюд и десертов	Опрос

Продолжение таблицы Г.1

11 - 12		Украшение десертных блюд. Подача десерта к столу	2	Практическая работа	Способы украшения десертных блюд. Правила подачи десерта к столу и поведения за столом	Знать и уметь выполнять украшения десертных блюд, соблюдать правила их подачи к столу и поведения за десертным столом	Контроль за действиями
13 - 14	Заготовка продуктов (2 часа)	Сладкие заготовки. Способы приготовления, условия и сроки хранения	2	Комбинированный	Рецептура и способы приготовления варенья, повидла, цукатов, мармелада и т.д. Способы определения готовности, условия и сроки хранения	Знать: -особенности приготовления сладких заготовок; -способы определения готовности; -условия и сроки хранения	Опрос

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица Д.1

Суточное потребление минеральных веществ

Категория	Возраст (лет)	МАКРО - и МИКРОЭЛЕМЕНТЫ											
		Кальций	Магний	фосфор	железо	Медь	цинк	фтор	марганец	йод	молибден	селен	Хром
		Мг	Мг	мг	Мг	Мг	мг	Мг	Мг	мкг	мкг	мкг	Мкг
Грудные дети	0 - 0.5	400	40	300	6	0.4-0.6	5	0.1-0.5	0.3-0.6	40	15-30	10	10-40
	0.5 - 1	600	60	500	10	0.6-0.7	5	0.2-1	0.6-1	50	20-40	15	20-60
Дети	1 - 3	800	80	800	10	0.7-1	10	0.5-1.5	1-1.5	70	25-50	20	20-80
	4 - 6	800	120	800	10	1-1.5	10	1-2.5	1.5-2	90	30-75	20	30-120
	7 - 10	800	170	800	10	1-2	10	1.5-2.5	2-3	120	50-150	30	50-200
Лица мужского пола	11 - 14	1200	270	1200	12	1.5-2.5	15	1.5-2.5	2-5	150	75-250	40	50-200
	15 - 18	1200	400	1200	12	1.5-3	15	1.5-4	2-5	150	75-250	50	50-200
	19 - 24	1200	350	1200	10	1.5-3	15	1.5-4	2-5	150	75-250	70	50-200
Лица женского пола	11 - 14	1200	280	1200	15	1.5-2.5	12	1.5-2.5	2-5	150	75-250	45	20-200
	15 - 18	1200	300	1200	15	1.5-3	12	1.5-4	2-5	150	75-250	50	50-200
	19 - 24	1200	280	1200	15	1.5-3	12	1.5-4	2-5	150	75-250	55	50-200

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Таблица Е.1

Минеральный состав основных продуктов питания

Пищевые продукты	Макроэлементы, мг/100 г							Микроэлементы, мкг/100 г				
	K	Ca	Mg	Na	S	P	Cl	Fe	I	Cu	F	Zn
Хлеб ржаной	245	35	47	610	52	158	980	3900	5,6	220	35	1210
Хлеб пшеничный	129	23	33	506	59	84	837	1860	—	134	—	735
Молоко коровье	146	120	14	50	29	90	110	67	9	12	20	400
Творог жирный	112	150	23	41	—	216	—	461	—	74	—	394
Сыр российский	116	1000	50	820	—	540	—	1100	—	50	—	3500
Мясо: свинина Говядина	316	8	27	64,8	220	170	48	1940	6,6	96	69	2070
	355	10,2	22	73	230	188	59	2900	7,2	182	63	3240
Рыба: речной карп морская треска	265	35	25	55	180	210	55	800	5	130	25	2080
	340	25	30	100	200	210	165	650	135	150	700	1020
Овощи: капуста белокач. картофель морковь	185	48	16	13	37	31	37	600	3	75	10	400
	568	10	23	28	32	58	58	900	5	140	30	360
	200	51	38	21	6	55	53	700	5	80	55	400
Фрукты: слива Яблоко	214	20	9	18	6	20	1	500	4	87	2	100
	278	16	9	26	5	11	2	2200	2	110	8	150

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Таблица Ж.1

Норма суточного потребления витаминов

Витамины	Суточная потребность
A*	5000 международных единиц (МЕ)*
C	60 миллиграмм (мг)
D	400 МЕ
E	20 МЕ природного или 30 МЕ синтетического
K	80 микрограмм
B1 (тиамин)	1.5 мг
B2 (рибофлавин)	1.7 мг
B3 (ниацин)	20 мг
B5 (пантотеновая кислота)	10 мг
B6 (пиридоксин)	2 мг
B9 (фолиевая кислота)	0.4 мг
B12 (кобаламин)	6 микрограмм
биотин	0.3 мг

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Таблица И.1

Опросник психологического благополучия школьника

Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорей не согласен, чем согласен	Скорей согласен, чем не согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. У меня в школе много друзей	0	1	2	3	4	5
2. В школе интересно	0	1	2	3	4	5
3. С учителями интересно общаться	0	1	2	3	4	5
4. С моими родителями мне интересно	0	1	2	3	4	5
5. Я чувствую себя успешным в школе	0	1	2	3	4	5
6. Друзья поддерживают меня в беде	0	1	2	3	4	5
7. В школе я узнаю много нового	0	1	2	3	4	5
8. С большинством учителей приятно общаться	0	1	2	3	4	5
9. Мне хорошо в моей семье Я привлекательный человек	0	1	2	3	4	5
10. Я – интересная личность	0	1	2	3	4	5
11. У меня замечательные друзья	0	1	2	3	4	5
12. Я с желанием хожу в школу	0	1	2	3	4	5
13. С учителями не бывает скучно	0	1	2	3	4	5
14. Я наслаждаюсь временем, проведенным со своей семьей дома	0	1	2	3	4	5
15. Я люблю себя	0	1	2	3	4	5
16. Общение с друзьями доставляет мне удовольствие	0	1	2	3	4	5

17. В школе много интересных событий для меня	0	1	2	3	4	5
18. Большинство учителей - хорошие люди	0	1	2	3	4	5
19. В моей семье дружные отношения	0	1	2	3	4	5
20. Большинство людей похожи на меня	0	1	2	3	4	5
21. На своих друзей я могу рассчитывать	0	1	2	3	4	5
22. Я люблю бывать в школе	0	1	2	3	4	5
23. С некоторыми учителями я могу обсуждать личные проблемы	0	1	2	3	4	5
24. Мои родители дружелюбны ко мне	0	1	2	3	4	5
25. Я чувствую свою значимость	0	1	2	3	4	5
26. Мои друзья меня понимают	0	1	2	3	4	5
27. Я с удовольствием участвую в школьной жизни	0	1	2	3	4	5
28. По некоторым учителям я скучаю во время каникул	0	1	2	3	4	5
29. Мои родители ведут со мной себя правильно	0	1	2	3	4	5
30. Я хороший человек	0	1	2	3	4	5